

مک‌کیش بر کمک تجربی

ابراهیم کاشانی

ادامه جنگ یا آتش بس در غزه

کمیسون حقوق بشر سازمان ملل جنگ غزه را در حد جنایت جنگی خوانده است و بسیاری از محافل سیاسی در جهان نیز کشتارها در غزه را جنایت جنگی نامیده‌اند. اما تا این لحظه، (در جمعیه) _حمه‌های هوایی، توپخانه‌ای و دریاپی ار رتش رژیم صهیونیستی به خاک غزه ادامه دارد و در پاسخ به حملات ارتش اسرائیل مو شک‌های نیروهای مقاومت به شهرها و شهر ک‌های منطقه جنوب اسرائیل شلیک می شود. حضور بان‌کی‌مون و جان ک‌ری، دبیر کل سازمان ملل و وزیر خارجه آمریکا در قاهره و لا و بیو و کرانه باختری و ملاقات‌های متعدد آن‌ها تاکنون برای برقراری آتش بس موفق نبوده است. نتایج‌هاو اقول چه می گوید پیشنهاد آتش بس ژنرال سبسی ریس جمهور مصر را قبول دارد، اما این پیشنهاد مورد قبول حماس نیست چون در آن آتش بس دائمی و شکستن محاصره کامل غزه و آزادسازی اسراء فلسطینی آتش بس است.

مشکل برای پذیرش آتش بس عبارتند از:
۱.استانیهوا آتش بس مشروط را می پذیرد که در آن همهچنان محاصره کامل غزه ادامه داشته باشد و حماس تعهد کند که دیگر به سوی اسرائیل مو شک شلیک نخواهد کرد و خلع سلاح را نیز قبول کند.

۲.در حالی که حماس چنین طرحی را آتش بس را رد می کند و پیشنهاد دارد که آزادگی فوری اسرائیل فلسطینی که دولت رژیم صهیونیستی در فاصله ناپدید شدن ۱۲نفر از جوانان اسرائیلی تا پیدا شدن اجساد آن‌ها گرفته است و بیش از ۱۰۰ نفر از شهروندان غزه هستند، دیده شود. محاصره غزه به طور کامل لغو شود. آتش بس موقتی نباشد دائمی باشد. خسارت‌های ناشی از جنایت جنگی از سوی مجامع بین‌المللی بررسی شود.

با چنین پیشنهادهایی از سوی طرفین در گیر در جنگ، اعلام آتش بس هنوز در بن نیست است، اما تلاش ادامه دارد تا به خاطر حجم کشتارها و فاجعه انسانی در غزه، آتش بس برقرار گردد. مشکل دیگر، شکاف میان حماس و رهبری آن «اسماعیل هنیه» با دولت جدید در مصر به ریاست جمهوری ژنرال سبسی است. اسماعیل هنیه بعد از پیروزی اخوان المسلمین در مصر به قاهره رفت و با استقبال بزرگ اخوانی‌ها مواجه شد و حماس را شاخه‌ای از اخوان معرفی کرد. حماس دفتر خود را در دمشق تعطیل کرد و پس از سال‌ها حمایت از حماس توسط دولت سوریه، خالد مشعل دبیر کل سیاسی حماس به قطر رفت و در قطر دفتر سیاسی دایر کرد. در شـروع جنگ غزه، ژنرال سبسی حماس را سازمانی تروریستی خواند و اسماعیل هنیه در جواب به او گفت، تروریست کسی است که با کشتار بیش از ۴ هزار نفر از شهروندان مصری، اکنون ریس جمهور این کشور شده است. در چنین شرایط ترکیبی رژیم دولت سبسی با اسماعیل هنیه، خالد مشعل دبیر کل سیاسی حماس به قاهره و تهته است و در آنجا با اتحادیه عرب، دولت مصر برای برقراری آتش بس مذاکره و گفتگو می کند. دولت در مصر و دبیر کل اتحادیه عرب (نیل عربی) که روابط نزدیک با اسرائیلی‌ها دارد، چندین راه‌حلی برای تلاش فوق‌العاده در جهت اجرای آتش بس در غزه نشان نمی دهند. «اردوغان» نخست‌وزیر ترکیه نیز که زمانی خود از اظر طرفداران جدی مقاومت فلسطینیان معرفی می کرد در حالی که رژیم صهیونیستی روابط سیاسی کامل دارد، خود را ناکشیده است و تنها با ابراز تأسفد از ادامه جنگ مواضع سیاسی دولت ترکیه را نشان می دهد. وضعیت ایران در است، غزه در محاصره و رژیم رژیم صهیونیستی قرار دارد. محاسبات دارو در مدار مجروحان جنگی شدید است، اما پیش روی بخش و سبسی از غزه توسط رژیم صهیونیستی قطع شده است. کمبود مواد دارویی و غذایی آشکار شده است. در چنین حالتی و در حالی که مردم در کشورهای عربی و اسلامی و در سراسر جهان ضمن محکوم کردن جنایات جنگی اسرائیل از مقاومت اسلامی و مردم غزه حمایت می کنند، اغلب دولت‌های عربی و اسلامی هیچ اقدام عملی و با معالیه برچسته سیاسی در حق نشان نمی دهند. حماس از دو جهت در مقابل است. محاصره کامل نظامی اسرائیل و محاصره سیاسی از سوی اقلب دولت‌های عربی در خاروریه. نتایج‌هاو محاسبه شروع حمله نظامی در غزه را با ارزیابی تشنت و اختلاف و بحران در کشورهای عربی منطقه انجام داد. نگاهی به مصر، لبنان، سوریه، اردن، عراق و بحرستان این واقعیت را نشان می دهد که آشفتنگی در این کشورها مجال باز کردن جبهه مستقل دربار غزه را به آن‌ها نمی دهد و رژیم صهیونیستی از آن آگاهی دارد. اما ازاریایی چنین شرایطی برای شروع جنگ توسط نتایج‌هاو به خاطر دو مورد، غزه به بن نیست خواهد بود.

اول، نه تنها مقاومت تسلیم نشده است بلکه تاکنون طرح جنگی نتایج‌هاو برای اشغال غزه، خلع کامل حماس، نابودی تمامی توپل‌های عبوری نظامی و نابودی تمامی پایگاه‌ها و مو شک‌های نیروهای مقاومت موفق نشده است. هنوز تمامی بخش جنوبی اسرائیل تا مرکز آن تل اویو صابست مو شک‌های مقاومت قرار دارد. اگر به لحظه به لحظه پیروزی و مجروحان فلسطینیان غزه افزوده می شود در آنجا هیچ جنبار برابر آمارهایش از ۸۰۰۰ نفر کشته و ۵۰۰۰ نفر زخمی و مجروح داشته است. بیش از ۱۰۰۰۰ تن بمب و گلوله‌های توپ در فاصله دو هفته بر سر اهالی غزه توسط ارتش رژیم صهیونیستی ریخته شده است. اما پیش روی زمینی ارتش صهیونیستی بسیار اندک است و اجرای اهداف طرح این جنگ به جبهه در غزه و در برابر غزه به بن نیست خواهد بود. اشغال کامل غزه برای مدت ۲۰ تا یکماه و (با پاساری) آن بصورت کامل بطوریکه دیگر تهدیدی برای اسرائیل نباشد و تحویل غزه بعد از اشغال کامل، به «محمود عباس» که مسئولیت غزه را داشته باشد، این هدف هنوز بدست نیامده است. نتایج‌هاو مورد سر ترش و ستون در داخل و خارج از اسرائیل قرار گرفته و دولت اتلافی او بسیار شکننده شده است.

دوم، محاسبه رژیم صهیونیستی هدایت رسانه‌ای و تبلیغی این جنگ بود بطوریکه در شروع بحران، اغلب رسانه‌های عربی بین‌المللی و غرب با سبکوت اختیار کردند و یا به توجیه حرکت نشان‌دهنده این خشک‌ها شیک‌ها و مجازای در این جنگ دیده، جنایات را نشان دادند. این خشک‌ها سبد سانسور‌ها را شکستند و عمق جداییات جنگی و کشتار کودکان، زنان، اسفیلورودگان و تنویر عادی را در مقابل چشم‌های جهانیان قرار دادند. قضای بین‌المللی در سراسر جهان با اعتراض‌های مردمی و تظاهرات عمومی علیه نتایج‌هاو و طرح جنگی او رقم خورد. نتایج‌هاو به میخواسه حماس را منروی اسازد، خود مورد نفرت عمومی در افکار عمومی جهانی قرار گرفت. است، که منهود است تا نتایج‌های کار نتایج‌هاو نه موفقیت چشم گیر نظامی بدست آورده است و نه پیروزی و مقبولیت سیاسی.

ادامه جنگ یا آتش بس در غزه تبدیل به بن نیست شده است. همه‌هاو به مدرسه‌ای از سازمان ملل در غزه، کشته شدن یک کارمند سازمان ملل و بیش از یکمزد کودک در این بمباران موجب شد با بانکی‌مون به سرعت آن با توجه کند. شورای امنیت سازمان ملل خواهان آتش بس فوری شده است و تلاش دبیر کل سازمان ملل و وزیر خارجه آمریکا برای تنظیم طرح آتش بس مورد قبول هر دو طرف ادامه دارد. این جنایات جنگی، ایکت به بحرانی برای سازمان ملل تبدیل شده است.

تاکید بر رفع مشکلات پرداخت

تسهیلات بهسازی مسکن روستایی

معاون اول رئیس جمهوری به اهمیت بهسازی مسکن روستایی به عنوان یکی از اولویته‌ها و ضرورت حل مشکلات پیش روی این طرح، گفت: ضروری است این موضوع به عنوان یک اولویت در دستور کار بخش‌های مربوط به راهکارهای حل مسائل و مواع آن پیدا شود. به گزارش فارس، اسحاق جهنگیری در جلسه مربوط به تسهیلات طرح ویژه بهسازی مسکن روستایی با اشاره به گزارش‌های سازمان آریسه شده در خصوص مشکلات پیش روی بهسازی مسکن روستایی همچون میزبان تسهیلات و ضمانت لازم برای بازپرداخت اقساط این تسهیلات، خواستار تشکیل جلسه ای با حضور نمایندگان حل بانک مرکزی، معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی و رئیس جمهوری، دبیر مسکن انقلاب اسلامی و مرکز توسعه روستایی

بیک مجله بین‌المللی مستندات جدیدی از نقش انگلیس در کمک به آمریکا برای سربوس گداشتهن بر سرنگونی هواپیمای مسافری ایران افشا کرده است.

به گزارش خبرگزاری فارس، «وایس» «براساس اسنادی که طبق قانون آزادی اطلاعات به دست آورده همکاری انگلیس و آمریکا برای پرده‌گذاشتهن بر واقعیت‌های شلیک مو شک به پرواز مسافری شماره ۲۵۵ شرکت هواپیمایی ایران‌ایر را افشا کرده است.

این هواپیم‌ا که در تاریخ ۱۲ تیر ماه سال ۱۳۷۷ (۳ جولای) با ۲۹۰ نفر نشین از بندرعباس عازم دویی بود، پس از هدف قرار گرفتن توسط مو شک هدایت شونده ناو هواپیمابر وی اس اس وینستنس» و آب‌های خلیج فارس سرنگون شد.

۴۶ مسافر این هواپما اتباع غیر ایرانی و ۶۶ مسافر نیز کودک بودند.

دولت آمریکا به رغم قبول پرداخت خسارت به خانواده قربانیان حادثه، هیچ‌گاه به خاطر این حادثه عذرخواهی نکرد.

«ویلیام راجر» فرمانده ناو هواپیمابر میوزور نیز در پایان دوره خدمتی خود مدال شجاعت گرفت و «سولومون هیوز» نویسنده این گزارش در مجله وایس، در ابتدایه «فشارهای منطقی آمریکا و انگلیس» بر ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه برای افشای نقش این کشور در سرنگونی یک فروند هواپیمای مسافری

لاریجانی: فناوری تولید سلاح را

به مقاومت فلسطین دادیم

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت که ایران در گذشته نیز مقاومت به فناوری تولید سلاح را بر طرف کرد.

به گزارش ایرنا، علی لاریجانی در گفتگو با شبکه خبری العالم درباره این ادعا که مو شک های قاچاق ساخت ایران است، گفت: فلسطین یک سسری نیازهای واقعی دارد و گاه هم اجلاس هایی که در سطح جهانی تشکیل می شود درباره چیزهایی صحبت می کنند که ربطی به وضع فعلی فلسطین ندارد.

وی افزود: «ما در این که باید به مردم غزه همه گونه کمک کنیم، تردیدی نداریم؛ الا مبارزان غزه را توانمندی خوبی برخوردارند و سلاح مورد نیاز خود را تأمین می کنند. البته آنها زمانی نیازمند تکنولوژی تولید سلاح بودند که ما این تکنولوژی را به آنها دادیم.»
لاریجانی با اشاره به این که کشورهای عربی و اسلامی هم سلاح دارند و هم امکانات مادی بسیار غنی مانند نفت و گاز، اما هیچ کمکی به فلسطین نمی کنند، بر وظیفه اسلامی برای کمک رسانی به مردم فلسطین و تلاش و کوشش مجلس شورای اسلامی در این جهت تأکید کرد.

رئیس مجلس شورای اسلامی سخنان مقام های رژیم صهیونیستی مانند تاجرباشی در این باره و مبارزان این رژیم و آن توسط وزارت خارجه آمریکا را بسیار عجیب دانست که تاحدی ماهیت کار، جنایت ها و اهداف آنان را نشان می دهد.

وی با اشاره به اعتراف صهیونیست ها به جنایت های خود افزود: کمیساریای عالی حقوق بشر سازمان ملل هم قبول کرده به دلیل بمباران های ارتش رژیم اشغالگر در غزه، صهیونیست ها این منطقه جنایت های جنگی مرتکب شده اند، که این خود موضوع بسیار مهمی است. لاریجانی آتش بس واقعی برای مردم غزه را در شرایطی قابل قبول و مفید دانست که به دنبال آن محاصره این منطقه پایان یابد، جنگ و حملات وحشیانه علیه مردم پی گاه نکرده شود و مردم مظلوم غزه بتوانند در شرایطی عادی به زندگی خود ادامه دهند.

رئیس مجلس شورای اسلامی در بخش دیگری از این گفتگو کوبی در ششماه حضور رهیبرهای ایرانی در عراق و مبارزه با تروریست های داعش در این ادعا که تعدادی از نیروهای ایرانی در آنجا اسیر شده اند، افزود: اگر آنها (تروریست های داعش) نیروی ایرانی اسیر کرده بودند تصاویر آن را به نمایش می گذاشتند پس این یک ادعای شنیست است. وی افزود: عراق الان نیاز به نیرو ندارد بلکه به ساماندهی مدیریت در برجه امله ای که به ارکان های آن شده، نیاز دارد.

سرویس سیاسی – اجتماعی: رئیس مجمع تشخیص

مصلحت نظام، یکبارگی جوانان تحصیلکرده را زخمی بر پیکره انقلاب اسلامی، ایران حق تفکرات اسلامی دانست و تأکید کرد: هر کس در هر مقام و مسئولیتی که هست، وظیفه ملی و دینی دارد تا برای احراز اشتغال جوانان و ثبات شغلی آنان تلاش کند.

آیت الله العظمی رفسنجانی در دیدار هیأت رئیسه و نمایندگان تام‌الاشغال استانی و رؤسای احدهای تجمع شده دانشگاه آزاد اسلامی و کارکنان دفتر مجمع تشخیص مصلحت نظام، وی تجمیم واحدهای دانشگاهی را مهم دانست و گفت: در صورت موفقیت این طرح در افزایش رشته ها و دانشجویان و تعمیق کارهای دانش بنیان شاهد جهش خواهیم بود.

سرویس سیاسی – اجتماعی: مردم روز‌ه‌دار کشورهای هم‌راه و هم‌گام با مسلمانان سراسر دنیا با حضور در راهپیمایی باشکوه روز جهانی قدس، از تزار خود را از جنایات رژیم اشغالگر قدس به ویژه در برابر خداوند تعالی و راهپیمایی روز جهانی قدس دیروز با حضور میلیون ها نفر از مردم روز‌ه دار اسلامی در تهران و بیش از ۷۰۰ شهسر کشورمان در آخرین جمعه ماه مبارک رمضان برگزار شد تا جهان را با یکر نفاظه که خروش است ایران اسلامی علیه استکبار جهانی و رژیم غاصب صهیونیستی باشد.

مردم روز‌ه دار و مومن ایران اسلامی هم‌گام با دیگر مسلمانان و آزادخواهان جهان با حضور حماسی خود در راهپیمایی روز جهانی قدس با اعلام حمایت از مردم مظلوم فلسطین غزه، جنایات رژیم صهیونیستی و سکت مجامع بین‌المللی را در این زمینه محکوم کردند.

راهپیمایان با شعارهای «مرگ بر اسرائیل»، «مرگ بر آمریکا»، «مرگ بر انگلیس»، «دستور شمای با مقصوم» خدا قدس شریف را آزاد خواهد کرد»، اثمار عید ظفر را در قدس آزاد خواهیم خواند»، «رژیم صهیونیستی به دنبال نسل کشی در غزه است»، «مسلمان می میرد سازش نمی پذیرد»، به سمت میادگاه نماز جمعه رفتند.

راهپیمایان روز جهانی قدس، نهادهای از کودکان شهید فلسطینیان را به نشانه اعتراض به جنایات رژیم صهیونیستی حمل کردند که در آن بر کودک کشی رژیم جنایتکار صهیونیستی تأکید شده بود.

راهپیمایان همچنین خواستار تحریم کلاه‌های رژیم صهیونیستی در تمامی بلاد اسلامی شدند.

با به این گزارش دیروز هم‌زمان با راهپیمایی روز جهانی قدس فرهنگسرای قدس در میدان انقلاب برای فعالیت هنرندان در زمینه مقاومت و آزادی فلسطین افتتاح شد.

ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی هم همراه با مردم در راهپیمایی روز قدس شرکت کردند.

همچنین صندوق‌های برای کمک به مردم مظلوم غزه و ملت ستمدید عراق به همت جمعیت احادحمر جمهوری اسلامی ایران در مسیر راهپیمایان تهرانی قرار گرفته بود.

راهپیمایان روز جهانی قدس با شعارهای مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، پرچم‌رزم جملی صهیونیستی را در چند نقطه از مراسم راهپیمایی در تهران، شهرهای مختلف کشور به آتش کشیدند.

هنگام برگزاری راهپیمایی روز قدس در تهران جمعی از مدافعان احم‌ال بیت در حالی که لباسی نظامی به تن داشتند از حوالی تقاطع خیابان‌های انقلاب – فلسطین به جمع راهپیمایان پیوستند و شعارهای «مرگ داشن» و «مرگ بر تکفیر» سر دادند.

نمازگزاران تهرانی هم در راهپیمایی دیروز خود تأکید کردند: آماده‌ام تا انتقام خون ۸۰ شهید فلسطینی را بگیریم.

حضور دکتر روحانی در راهپیمایی

رئیس جمهوری در راهپیمایی روز جهانی قدس با تأکید بر این که جهان اسلام باید روز قدس را روز نغز و راهپیمایی علیه رژیم جنایتکار صهیونیستی اعلام کند، اظهارداشت: مردم مظلوم غزه باید بتوانند در آرامش زندگی کنند و برای تحقق این کار و حمایت از مردم فلسطین، همه مسلمانان باید با خون.

حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی که در آخرین جمعه ماه مبارک رمضان و همگان با مردم ولایت‌مدار و ملت‌پرستان ایران در راهپیمایی روز جهانی قدس شرکت کرده بود، در جمع خبرنگاران گفت: در صورتی می توانیم در مقابل تجاوزات پیروز شویم که مسلمانان با اتحاد باشند و جهان اسلام باید به صورت متحد در قدس را آزاد شوند. گذرگاه کارگزاران و خون‌نما شده است، مردم تمام شود، حمله به آنها قطع شود و مردم آزادی زندگی معلوم و آزاد باشند.

روحانی اظهار داشت: رژیم صهیونیستی باید بفهمد که سلاح‌های پیشرفته همانند گذشته نمی تواند ادامه انگشتکاری آن را تداوم بخشد و خاست‌های پایان اشغال است. مردم آزاد شوند. گذرگاه کارگزاران و خون‌نما شده است، حمله به آنها قطع شود و مردم آزادی زندگی معلوم و آزاد باشند.

رئیس شورای عالی امنیت ملی گفت: ما می‌خواهم همه مسلمانان دنیا احساس

مازی اشاره می‌کند و سپس می‌نویسد: «اما آمریکا و انگلیس هنگامی که واشنگتن در یک حادثه مشابه در سال ۱۹۸۸ به یک هواپیمای ایرانی شلیک کرد، چه واکنشی نشان دادند؟ طبق اسنادی که بر اساس قانون آزادی اطلاعات به دست آوردم، آنها سعی کردند این حادثه را مخفی کنند.

آمریکا در آن زمان ادعا کرد که نیروهای این کشور تحت فشارهای مضاعفی از جانب قایق‌های گشتی ایران بوده است و این هواپیمای مسافربری را با هواپیمای جنگی اشتباه گرفته‌اند.

اسناد محرمانه نشان می‌دهند رونالد ریگان، رئیس جمهوری وقت آمریکا مارگارت تاچر، نخست‌وزیر انگلیس طی نامه‌کاری با یکدیگر خواسته‌اند مسئولیت این حادثه متوجه ایران شود. آنها در این نامه‌ها تأکید کرده‌اند که یاستی گفته شود آمریکا برای دفاع از خود اقدام به سرنگونی این هواپما کرده است.

در یکی از نامه‌های مربوط به این حادثه به تاریخ ۷ جولای ریگان به تاچر می‌نویسد: «خانم تاچر می‌خواهم از شما به خاطر حمایت فوری از اقدامات دفاعی آمریکا در حادثه هواپیمای مسافربری ایران تشکر کنم.»

در نامه دیگری که بالای آن مهر محرمانه حک شده ریگان نوشته تامل دارد برخی مسائل را درباره سرنگونی هواپیمای مسافربری ایران با تاچر در میان بگذارد. رئیس جمهوری وقت آمریکا در نامه مورد اشاره

لنگیانی

افشای همکاری آمریکا و انگلیس در قلب واقعیت سرنگونی هواپیمای ایرانی

ضمن ابراز نگرانی از درخواست ایران از سازمان ملل برای محکوم کردن کشتار غیرنظامیان به دست آمریکایی‌ها خواسته این حادثه موجب خنده‌دار شدن منافع دو جانبه آمریکا و انگلیس در منطقه خلیج [فارس] نشود و حضور نیروی دریایی غرب در آن منطقه را تحت تأثیر قرار ندهد. مطابق اسناد به دست آمده، امارگارت تاچر» در نامه محرمانه دیگری به تاریخ ۲۶ جولای ضمن حمایت از آمریکایی‌ها و شتمات ایران، می‌نویسد که این حادثه نتایج خوبی به همراه داشته است.

تاچر می‌افزاید: «این اتفاق دست‌کم به مقامات ایران، نیاز پایان دادن به درگیری‌های در منطقه خلیج [فارس] را گوشزد می‌کند.»

مجله ای می‌نویسد با آنکه خانم تاچر حمایت همه‌جانبه‌ای از آمریکا به عمل آورده، اما مقامات ظاهر در پس پرده از ابعاد این حادثه نگران بوده‌اند.

در یکی از عجیب‌ترین یادداشت‌ها، دیپلمات‌های انگلیسی گفته‌اند که مقامات وزارت خارجه آمریکا در واقع انگلیسی‌ها خواسته‌اند تا اقدام به کلاه و شکایت از نیروی دریایی آمریکا بکنند تا آنها در آینده کمتر دست به اقدامات پرتانگ بزنند.

در نامه‌ای بحرمان از سفارت بریتانیا در واشنگتن خطاب به وزارت خارجه انگلیس، مورخ ۱۹ جولای آمده است: «معاون دستیار وزارت خارجه آمریکا در اداره خاور نزدیک به طور محرمانه به ما گفته است که در سطح

رئیس جمهوری: اقتدار کشور در گرو وحدت و انسجام بر محور ولایت است



باشیم و وحدت و یکپارچگی را با کمک هم در کل جامعه حاکم کنیم.

رئیس شورای عالی امنیت ملی افزود: کشوری می تواند از ثبات، امنیت و اقتدار بهره مند باشد و کشور زان و کودکان بی گناه توسط روی پای خود ایستد که از سرمایه اجتماعی یعنی اعتماد متقابل میان دولت و ملت، انسجام و وحدت ملی برخوردار باشد.

دکتر روحانی تأکید کرد: اگر در

عراق وحدت، یکپارچگی و انسجام ملی حاکم بود، هرگز امکان نداشت یک گروه کوچک کوبان بخش‌هایی از آن کشور را تصرف و دولت

و ملت آن را با مشکل مواجه کند.

رئیس جمهوری در بخش دیگری از سخنانش با بیان این مطلب که دنیای امروز بسیار پیچیده و با سختی‌های فراوان همراه است، به بحران‌های امن منطقه از جمله در عراق اشاره کرد و گفت: باید از این سبستانی در عراق نبود چه بسا فاجعه

سیاسی در وزارت خارجه و پتانگون در این مورد توافق عمومی وجود دارد که نیروی دریایی آمریکا باید اقدامات بیشتری برای هماهنگی کردن فعالیت‌هایش با برج مراقبت غیرنظامی در خلیج [فارس] انجام دهد.»

قبلاً از این نامه در یک تلنکس محرمانه به تاریخ ۱۳ جولای به صراحت این نکته ذکر شده که خطی که در افکار عمومی باید دنبال شود این است که عمل شلیک مو شک «بعد از حمله ایرانی‌ها به انجام شده و اینکه ناو وینستنس به یک هواپیمای نامعلوم هشتدار صادر کرد باید به بعد از دریافت پاسخ در راستای حمایت از خود اقدام به عملیات به سمت آن کرده است. به نوشته وایس، در نوشته‌های محرمانه، اوضاع حتی بحث‌انگیز تر از این حرف‌هاست. در همین یادداشت آمده است: «سلطه مناسی از ابعاد و معمار این باره وجود دارد. تعدادی از جزئیات ذکر شده در روایت اولیه آمریکا را ماجرا بدصلاح شده‌اند.

در ادامه این یادداشت آمده است: «علی‌رغم این درباره برخی ادعاهای دیگر آمریکا سوالاتی وجود دارد و جمله اینکه چرا تجهیزات بازرسی لوک و یک ناو وینستنس آمریکا این هواپما را در هواپیمای نظامی در نظر گرفته است و اینکه آیا این کشتی جنگی تلاش کرده با هواپیمای مورد نظر روی فرانس‌های اردیویی مناسب ارتباط برقرار کند.»

این یادداشت تأکید می‌کند که انگلیس همچنان حامی آمریکا است و طرف این کشور را خواهد گرفت.

وی با انتقاد از فاصله و جدایی دنیای اسلام و ملت‌های مسلمان از یکدیگر بر وحدت، اخوت، برادری و همبندی ملت‌های مسلمان تأکید کرد و آن را راهگشای حل بحران‌های منطقه‌ای به ویژه در کشورهای اسلامی دانست.

دکتر روحانی در ادامه با اشاره به اوضاع کشور در روزهای کارآمدن دولت تدبیر و امید و مشکلاتی که در کشور حاکم بوده، اظهارداشت: به یاری خداوند در این چندماه وحدت و کمک مردم، حمایت و سیاست‌های مقام معظم رهبری، دولت و سایر قوا، قدم‌های مهمی برداشته شده و برخی مشکلات دیگر رفع شده‌اند. البته هنوز مشکلات دیگری وجود دارد که امیدواریم دست دردمست یکدیگر، آنها را ریشه کن کنیم.

رئیس جمهوری تصریح کرد: با وجود همه مشکلات در کشور، برای فائق آمدن به این مشکلات و دستیابی به آینده‌ای روشن، بسیار امیدوارم.

در ابتدای این جلسه، حجت الاسلام والمسلمین مداح به نمایندگی از علما و روحانیون استان سمنان (مقام تهران) در سخنانی ضمن قدرانی از تلاش‌های دکتر روحانی و دولت تدبیر و امید در حل برخی مشکلات اقتصادی و مبارک‌گیری دیپلماتی فعال در عرصه سیاست خارجی از امیدواری مردم با همت مسئولان و وحدت مردم سایر مشکلات موجود نیز رفع شود.

آیت الله هاشمی رفسنجانی: یکبارگی جوانان تحصیلکرده زخمی بر پیکره انقلاب اسلامی است

کنیم، خیلی دوزیران به مسیر ترقی و پیشرفت بر می‌گردآیت‌الله هاشمی رفسنجانی اشتیاق کشورهای مهم جهان برای همکاری با ایران با زمان سازندگی را نمونه‌ای موفق از سیاست خارجی دانست و گفت: در همان زمان هم تندر‌ها با هیاهو برای سیاست رسمی کشور مزاحمت درست می‌کردند، ولی عزم نظام برای اعتلای مصالح کشور و توجه به خواسته‌های اکثریت مردم جدی بود و به سباهای جنگ و مقطع پذیرش قطعه‌های شماره یک رفت: اشغال افغانستان و عراق ثابت کرد که در جهان معاصر، کشور گشایی پیروزی نیست بلکه پیروزی نهایی را مردم ایران زمانی بدست آوردند که به صلح داخلی و آرام‌دینان پیروان کرد شدند و حامیان صدام را مجبور کردند تا در سازمان ملل را به

خروش اشغالگران و جهان علیه نسل کشی در غزه

فلسطین اشغالی گفت: این رژیم که بنیادش بر غصب، اشغال و سرکوب است در این روزها در هنگامی که مسلمانان دوزخ را درجهان در محاصره به سر می‌برند جنایتی به نام کشتارافرویده تروریسم دارد که هرگز ترین غرض خودنمایش گداشته است. وی با بیان این که مقاومت مظلومانه مردم رنج کشیده فلسطین در برابر این جنایات و شکنجه، حماسه‌ای را با نکتو به برده و غصه: افزود: درود خداوند بر شهیدان و جانبازان و زینان، مردان مقاوم فلسطین در غزه و ننگ و نفرین بر جنایت آفرینان و حامیان آنان.

خانمی خاطر نشان کرد: ملت مقاوم ایران با اقتدای به رهبری و راهپیمایی خود حضرت امام خمینی (ره) که همواره خطر بزرگ رژیم صهیونیستی را به مسلمانان تذکر می‌داد و همبستگی و مقاومت در برابر آن را توصیه می‌کرد همیشه خود را در کنار ملت‌ها و پیروان فلسطینیان قهرمان دیده است.

نسل کشی در غزه

محمد قاضی طرفیر وزیر امور خارجه با ابراز تأسف شدید از جنایت‌های رژیم غاصب صهیونیستی علیه مردم مظلوم فلسطین تأکید کرد: این اقدامات رژیم صهیونیستی هیچ تفسیر و توجیهی نمی‌تواند نامی جز نسل کشی، جنایت علیه بشریت و جنایت بین‌المللی بر این اقدامات بگذارد.

به گزارش ایرنا به نقل از اداره کل دیپلماسی رسانه‌ای وزارت امور خارجه، طرفیر در حوضی نمایندگی‌های اعضای سازمان همکاری‌های اسلامی در تهرانی افزود: هیچگاه شکی در میان ما نیست که سرخو ره گذشته بود که یک گروه کوچک از فعالان صهیونیستی و حامیان آن را مارا ضعی نگه دارد.

وی، کشتار مردم به ویژه کودکان و زنان را در مقابل نامونه باز جنایت جنگی نامید و سرکوت و انفعال کشورهای اسلامی را در قبال این رویدادها، مورد نکوشت و انتقاد شدید قرار داد.

وزیر امور خارجه خطاب به نمایندگان سازمان همکاری‌های اسلامی گفت: ما کنار نسته‌ایم و به اختلافات و در گیری‌های داخلی مشغولیم یا فجاجیه همچون تروریسم کرد و افراطی کرد نیست و بچه مردم می‌کنم.

طرفیر با تجلیل از مبارزه و ایستادگی قهرمانه مردم غزه و فلسطین علیرغم همه فشارها و جانپنهای روزافزون رژیم صهیونیستی اظهارداشت: آری‌مازان آن ترسیده همه بهرکت بهمدرضان به این درک و خودباوری برسیم که جز در سایه مقاومت، همبستگی، مددلی و حمایت مردمی و یکپارچه به مردم اسلام، قدس شریف و مردم قهرمان فلسطین آزاد نخواهند شد.

پیش از سخنانش طرفیر «صلاح دولتی» سفیر فلسطین در تهران، با تشکر از

حمایت ایران از مردم فلسطین، بر لزوم وحدت میان فلسطینی‌ها و امت اسلامی تأکید کرد و گفت: وحدت میان فلسطینی‌ها با یکدست موع فلسطین به مساله اصلی در جهان اسلام، نیازمند تحکیم وحدت در این امت اسلامی است.

ارسال نخستین محموله کمک‌های ایران

سختگویی وزارت امور خارجه از ارسال نخستین محموله کمک‌های هلال

احمر ایران برای انتقال به غزه، به قاهره خبر داد.

به گزارش مهر، مرضیه بنخم درباره کمک‌های غذایی و دارویی به مردم بی‌دفاع غزه گفت: در پی دستور رئیس جمهوری درباره ارسال کمک‌های غذایی و دارویی به مردم غزه در محاصره و تحت حملات پیاپی بر رحمانه و وحشیانه عربی، مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) «حمایت از محموله کمک‌های احادحمر جمهوری اسلامی ایران اکنون به قاهره ارسال شده و در انتظار ارسال نفاقه به غزه از طریق معبر رفح در مرز مصر و باریکه غزه است.

وی ابراز امیدواری کرد رهروز دتر این معبر باز شود و با اجازه ورود به کمک‌های انسانی کشورهای مختلف بخش اندکی از آلام مردم بیگانه غزه در شادین‌ترین شرایط کمبود دارو و کمک‌های بهداشتی و انسانی قراردادند، ترمیم یابد.

قطعه‌نامه راهپیمایی روز قدس

با به این گزارش راهپیمایان روز جهانی قدس در تهران و سراسر ایران اسلامی در قطعه‌نامه پیاپی خود تأکید کرد: گذرگاه ربه‌امقالبه پیروزمند و افتخارآمیز ماژرمز آمدنکش و نامشروع صهیونیستی، اگرکی مقاومت خرابی در حماس در جنگ‌های ۳۳، روز ۲۲، روز ۸، روز ۷ همچنین جنگ جاری در ایران غزه است.

در بخشی از این بیانیه ۱۰ بندی بر حمایت ایران از ملت و مردم بی‌دفاع فلسطین تأکید کرد، و جنایات و محاسبات رژیم صهیونیستی در غزه، مصداق جنایت جنگی و نسل‌کشی خوانده شد.

در بند دیگری آمده است: ما ملت موحد و متحد ایران اسلامی، فتنه داعش و جنگ تروریست‌های تکفیری– یعنی در عراق و سوریه را جنگ نیایی آنها از سوی

شنبه ۴ مرداد ۱۳۹۲- ۲۸رمضان ۱۴۳۵- ۲۶جولای ۲۰۱۴- سال هشتاد ونهم- شماره ۲۵۹۳۰

دعای روز ییست وهشتم ماه مبارک رمضان اللهم وقر حظی فیمن التوائف واقرئنی فیہ باخضار المسالیل وقرّب فیہ وسیلتی الیک من بین السوائل یا من لا یستغله الحاجّ المَلِیحین .

خداوند را در این روز به اعمال نافله و مستحبات ما برهبر وافر عطا فرم و به حاضر کردن مسائل در خرم کرم فرما و وسیله‌ام را در درگاهت درخیم ساز، ای که بازت نذار د اصرار مصرّان.

آیت‌الله شیخ عزیز الله عطاردی

به رحمت ایزدی پیوست

آیت‌الله شیخ عزیزالله عطاردی، پس از تحمل چند سال بیماری ز ناسی از نارامی کلیوی عصر دیروز در بیمارستان خاتم‌(ع) تهران در گذشت.

به گزارش خبرگزاری بین‌المللی قرآن استاد شیخ عزیزالله عطاردی (۱۳۰۷–۲۰۰۷) یکی از محققان برجسته شیعی است که آثارش از چنین روزی یکی از خوردار

است و فعالیت‌های او به صورت فردی بوده و از به عنوان انسانی سخت‌کوش در عرصه دانش نام برده می‌شود. آیت الله عطاردی از فضایی اندیشمند، مورخ، محقق و صاحب حدود یکصد جلد کتاب، در زمینه های مختلفی چون مسند برای حضرت فاطمه (س) و ائمه معصوم (ع) است.

جزئیات توافق ایران و ۵+۱

برای اکسید برخی ذخایر اورانیوم

علی صالحی رئیس سازمان انرژی اتمی در پاسخ به سوالاتی درباره توافق ایران و کشورهای ۵+۱ گفت: اکسید کردن مقداری از ذخایر اورانیوم ایران گفت:من جزئیات این موضوع را فعلا بیان نمی‌کنم.

به گزارش فارس، وی در حاشیه راهپیمایی روز جهانی قدس در تهران اظهار داشت: ما مقداری اورانیوم غنی شده داریم که غثای آن بین ۸۰هم درصد تا حدود ۱۸ دهم درصد است که در این میان نیز عمدتا غثای این مواد زیر یک درصد است.

صالحی ادامه داد:این میزان اورانیوم چیزی حدود ۸۰۰۰کیلوگرم با شاید بیش از تن است و قرار شد این میزان را بر اساس توافق که انجام خواهیم داد به نیت تبدیل به اکسید اورانیوم کنیم. رئیس سازمان انرژی اتمی در پاسخ به این سؤال که مصرف این مقدار اورانیوم چقدر است تصریح کرد: این مواد یک نوع پسماند تلقی می‌شود.

واشنگتن پست: آمریکا در مذاکره با ایران در موضع ضعف قرار گرفته است
انوسوی دیگر، روزنامه واشنگتن پست در گزارشی نوشت: به جای قرار دادن ایران در مرز سقوط اقتصادی، اکنون در حال مذاکره با ایرانی هستیم که اخیرا ۲ میلیارد اقتصادی داشته و به این به معنای بهبود شرایط در ایران است.

به گزارش فارس روزنامه آمریکایی در گزارشی ضمن انتقاد شدید از تعدید مذاکرات آمریکا به ایران، به قرار گرفتن آمریکا در موضع ضعف در مقابل ایران اذعان داشته است. واشنگتن پست در این گزارش آورده است، یکی از بازخور

اطلاعات

الهی نامه

خواجه عبدالله انصاری

بِه نام آن خدایی که نام او راحت روح است، و پیغام او مفتاح فتح است، و سلام و در وقت صبح مؤمنان را صبح است، و ذکر او مرهم دل مجروح است، و مهر او بلا نشینان را کشتی نوح است.

الهی، یکتای بی همتایی، و قیوم توانایی، بر همه چیز بیبایی، در همه حال دانایی، از عیب مصفا، از شر یک مزایای، اصل هر دوایی، داروی دل‌های، شاه‌شاه فرمانفرمای، معوّز به تاج گریبایی، مستندترین استغنائی، خطبه الوهیت را سزایی، به تو زبید ملک خدایی.

الهی، در جلال رحمانی، در کمال مسیحانی، نه محتاج زمانی، و نه آرزومند مکانی، نه کس به تو ماند، و نه تو به کس مانی، پیداست که در میان جانی، بل جان زنده به چیزی است که تو آئی.

الهی، نام تو ما را جواز، مهر تو ما را جهاز، فساخت تو ما را امان، لطف تو ما را عیان.

الهی، ضعیفان را پناهی، قاصدان را بر سر راهی، مؤمنان را گواهی، چه عزیر است آن کس که تو خواهی.

یارب، دل پاک و جان آگاه‌هم ده

آه شب و گریه سحر گاهم ده

در راه خود اول ز خود بی خود کن

بی خود چو شدی، ز خود به خود راهم ده

الهی، از نزدیک نشانت می‌دهند و بر تر از آنی، و دورت پندارند و نزدیکتر از جانی، تو آئی که خود گفتی، و چنان که خود گفتی، آئی: موجود نفسهای جوانمردانی، حاضر دل‌های ذاکرانی.

الهی، جز از شناخت تو، شادی نیست؛ و جز از یافت تو، زندگانی نه. زندگی بی تو، چون مردهٔ زندانی است، و زنده به تو، زندهٔ جاودانی است. **الهی**، فضل تو را کران نیست، و شکر تو را زیان نیست.

من بی تو دمی قرار نتوانم کرد
احسان تو را شمار نتوانم کرد
گر بر تن من زیان شود هر مویی
یک شکر تو از هزار نتوانم کرد
الهی، اگر رفتار آن دردم که تو داروی آنی؛ بندهٔ آن ثنایم که تو سزاوار آنی. من در تو چه دانم؟ تو آدمی که تو آنی که مصطفی گفت: من ثباتی تو را نتوانم شمرد، آن گونه که تو خود بر نفس خویش ثنا گفتی.

الهی، اجمال تو راست، باقی زشت‌اند، و زاهدان مردوران بهشت‌اند! در دوزخ اگر وصل تو در چنگ آید

و زبسی تو به صحرای بهشتم خواند

صحرای بهشت بپر دلم تنگ آید

الهی، با تو آشنا شدم، از خلاق جدا شدم و در جهان شیدا شدم؛ نهان بودم، پیدا شدم.

الهی، هر که تو را شناخت، و علم مهر تو فراخت، هر چه غیر تو بود بینداخت.

هر کس که تو را شناخت، جان‌را چه کند؟
فرزند و عیال و خانمان را چه کند؟

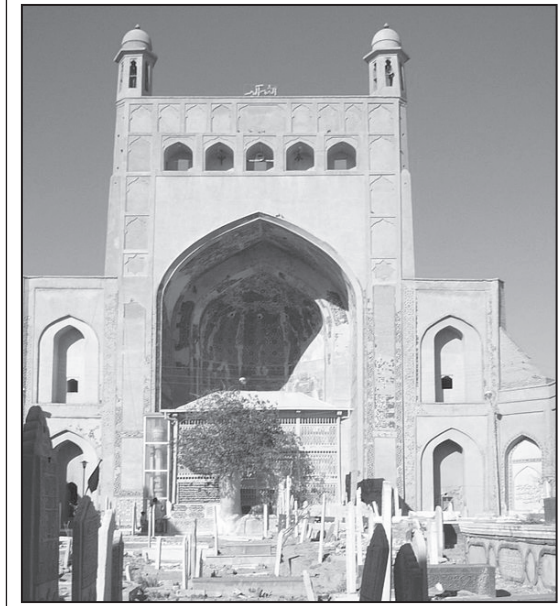
دیوانه کنی، هر دو جهان بخشی
دیوانه‌شو هر دو جهان را چه کند؟

الهی، از کُستهٔ تو، بی‌ی خون نیاید، و از سوختهٔ تو بی‌ی دوده؛ چرا که سوخته تو، به سوختن شاد است و کشته تو، به کشتن خشنود.

الهی، اخوانی، تأخیر کردم، بر مودی، تقصیر کردم.

الهی، عمر خود بر باد کردم و بر تن خود بیباد کردم و شیطان لعین را

شاد کردم.



الهی، اگر کار به گفتار است، بر سر همه تاجم و اگر به کردار است، به پشه و مور محتاجم.

الهی، اییزام از طاعتی که مرا به غیجب آرد، مبارک معصیتی که مرا به عذر آرد.

الهی، اگر بر دار کنی، رواست، مهجور مکن؛ و اگر به دوزخ فرستی، رضاست، از خود دور مکن.

الهی، گناه در جنب کُرم تو زیون است؛ زیرا که کُرم تو قدیم و گناه اکنون است.

الهی، اگر عبدالله را بخوای سوخت، دوزخی دیگر باید آتش او را و اگر بخوای نواخت، بهشتی دیگر باید آسایش او را.

الهی، اگر یک بار بگویی «بندهٔ من»، از عرش بگذرد خنده من. **الهی**، ای همه از تو ترسند و عبدالله از خود؛ زیرا که از تو همه تپک آید و از عبدالله.

الهی، گفتی کریم، امید بر آن تمام است؛ چون کرم تو در میان است، ناپایدی حرام است.

الهی، هیچ‌بید می‌لزم که مبدا به هیچ تیرزم. فریاد از معرفت رسمی و عبادت عارضی و عبادت عادتی و حکمت تجربی و حقیقت حکایتی. **الهی**، اقرار کردم به مفلسی و هیچ کسی. ای یگانه‌ای که از همه چیز مقدسی، چه شود اگر مفلسی را به فریاد پس؟

الهی، اگر با تو نگویم، افکار شرم؛ چون با تو گویم، سبکبار شوم.

الهی، اگر ساق از دیدی خود، پیامبر شرم؛ از دین دیره محدود جای دهند. بر این همه تحقیقات آن را در دین دیره محدود جای دهند. بر این همه گفتگائند کربن به عنوان یک کاتولیک با تو.

الهی، اگر خالق، که راهنمایی، و ای قادری که خدای را سزایی! جان ما را ضایع خود ده، و دل ما را هوای خود ده، و چشم ما را ضایع خود ده، و راز فضل و کرم خود ده که ما را ران، و به مگذار به که و مه.

این بنده چه داند که چه می باید جست؟

الهی، بر سر از خجالت گرد دارم و رخ از شر گاه زرد دارم.

الهی، اگر دوستی نکردیم، دشمنی هم نکردیم، اگر چه بر گناه مصریم، بر یگانگی حضرت تو مقرریم.

الهی، از سر خمار تو دارم، و در دل اسرار تو دارم، و به زیان استغفار تو دارم.

الهی، اگر گویم، ثنای تو گویم؛ و اگر جویم، رضای تو جویم.

الهی، عبدالله عمر یکاست، اما عذر نخواست.

الهی، ای هر که در داغ محبت خود نهادی، خرمن وجودش را به یاد نیستی دردای.

الهی، امن کیست که تو را خواهم؟ چون از قیمت خود آگاهم، از هر چه می پندارم کمترم، و از هر دمی که می شمارم، بدترم.

الهی، فراق، که در هاهون کند، هاهون را جیون کند، جیون را پر خون کند، دانی که با این دل ضعیف چون کن!

الهی، از آن خسان که از زهر خاضان نهادی، نصیب من بینو اکو؟ اگر می‌روشی، بهایش که داده؟ و گری بهایم دهی، بخش ما کو؟

تو لاله سرخ و لؤلؤ مکتونی
من مجنونم، تو لیلی مجنونی
تو مشربان با بضاعت داری
با مشربان بی بضاعت چون؟

ای کریمی که بخشنده عطایی، و ای حکیمی که پوششنده خطایی، ای مصداتی که از ادراک خلق جدایی، و ای احدی که در ذات و صفات بی‌همتایی، و ای خالق که راهنمایی، و ای قادری که خدای را سزایی! جان ما را ضایع خود ده، و دل ما را هوای خود ده، و چشم ما را ضایع خود ده، و راز فضل و کرم خود ده که ما را ران، و به مگذار به که و مه.

این بنده چه داند که چه می باید جست؟

الهی، فرمودی که در دنیا بدیان چشمم که در آن تو لگرن ای بی‌نگرد به، درویشان و سبکیان نگرد. **الهی**، تو کریمی و اولویتی که در آخرت بدان چشم که در معیان نگیری، در عاصیان نگیری.

الهی، آنچه تو کشتی، آب ده، و آنچه عبدالله کشت، بر آب ده.

الهی، امگویی چه آورده‌اید که درویشانی، و مهرس چه کرده‌اید که سربانیان.

طریقت باطن هر چند به سنتهای تاریخی ادیان ابراهیمی و مشون و مأثورات آنها ملزم است، ولی یک صیغه اصیل معاصرانه نیز دارد. صیغه اصیل معاصرانه این طریقت باطن در پرتو اندیشه‌های هانزی کرین و به خصوص در قالب مصاف و مقابله و ی هر جریان عرفی شده‌اند! کلیسا به عنوان ظاهر گرای دینی، نادانسته و ناخوسته، را تاخت و تاز سکولاریسم، به ذرات حقیقی را هموار ساخته است. می‌توان گفت همهٔ هم و غم کلیسا چون هانزی کرین به مقابله با چنین فرایندی معطوف بوده است و همه اهل معنا و به تعبیر خود وی همهٔ «مشرقیان» باید در اقصی نقاط دنیا یکدیگر را شناسایی کنند و بر سر این آرمان هم پیمان شوند.

در حقیقت عرفانی شدن (ملاحضاتی) و اجتماعی شدن (socialisation) از نظر کربن صرفاً به نایب‌زبان‌زی دینی و لامذهبی نیست؛ بلکه معنایی عامتر دارد و عبارت از زیستن در ساحت ظاهر است، خواه آدمی دینداران زندگی کند و خواه غیر دینداران، به هر شرایطی که زندگی آدمی به ساحت ظاهر محدود گردد، در حقیقت دروازهٔ ملکوت به رویش بسته می‌شود و بنابر این از حقیقت دین‌طرفی نمی‌نشد؛ زیرا باید و ایضا خدا را بشناسد، در پی این شناخت به حضرتش عشق بورزد و آنگاه عبادتش کند. عبادت فارغ از علم و عشق به معبود، به صرف لقلقهٔ زبان و انجام اعمال و حرکاتی مخصوص تنزل می‌یابد. برای این مهم باید دروازهٔ ملکوت را به روی آدمیان گشود و بایدین ملکوت است که دیگر یکسره پایبند ناسوت نمی‌شوند و این است راه مقابله با ناسوتی شدن و عرفی شدن.

آدمی برای شهود ملکوت و ورود به آن نیازمند نوعی آزادی روحانی است. کلیسای کاتولیک از جمله عوامل محدودسازی این آزادی معنوی است و به همین دلیل هم کربن در مواضع مختلف زبان به نقد کلیسا و کلیسایان می‌گشاید. کلیسایان به خصوص، به گاهی دیگر متولیان امور دینی به طور کلی، را خود را متولی معنویت و حقیقت دین می‌دانند. چنان‌است که گویی باب نجات در کلیسا و آن هم از مجرای کلیسایان به روی انسان گشوده می‌شود. این دعوی که زمام امور معنوی انسانها در دست نهاد خاصی است، وجه معقولی ندارد.

اولاً عرصه امور معنوی و نوع و نحوهٔ راهیابی انسانها به عوالم بهتر بر هر کتند قاعدهٔ واحدی در نمی‌آید. تصور می‌کنم معنای این حدیث نیز که «**الطریق الی الله بعد انفس الخلائق**» همین است. عمدتاً این حدیث را ناظر به کثرت ادیان برگ فشانده و البته این کثرت در ساحت ظاهر در مد نظر است. اگرچه ممکن است چنین تفسیری نیز مبنا و محملی داشته باشد، ولی تصور می‌کنم که بیش از همه ناظر به کثرت در ساحت باطنی دین است، ناظر است به تعدد راه‌ها به سوی خداوند به این معنا که هر انسانی خود لااقل به صورت بالقوه راهی به سوی حق است. این راه هم موقعیت برتری نسبت به دیگران ندارد. تا بتواند چنین مسئولیتی را در قبال آثار به‌عهده بگیرد. به همین دلیل باید تبیین این نوع از رابطه، که از تباطلی علمانه و عاشقانه است است «رابطهٔ عالم انسانها با (پدر) مشرکشان... را توضیح دهی. گوید در این موارد همیشه رابطه‌ای عام برای همه، مشترک میان همه، موجود است که هر یک را در فاصله‌ای مساوی نسبت به مرکز قرار می‌دهد.»

این گونه‌است که اجتماعی کردن این سلوک و دادن زمام آن به دست یک مرجع واحد در ساحت دنیوی، به یکدست‌سازی آن و در نهایت به مسدود شدن باب آن منجر می‌گردد. دیگر، راه بر شکوفایی خودخوش انسانها بسته می‌شود. اساساً عاشق نمی‌تواند در معشوقش شریکی داشته باشد. «تجربه نفس عرفانی فقط از طریق نوعی مواجهه یک‌به یک با معشوق ارضا می‌شود.»^۲

در ثانی، این نحوه مواجهه با معنویت دینی به لحاظ

*در دنیای سکولار، علمای اهل ظاهر اخلاف تواناتری پیدا کرده‌اند که به نام پاسداری از حریم علم و عقلانیت، به هر گونه اعتقاد و علم به اسرار غیب مخالفت می‌کنند. در گذشته انسانها مجبّر به سلاح ایمان به غیب بودند؛ اما امروزه آدمی خلع سلاح شده است

اجتماعی نیز به مصلحت نیست؛ زیرا زمینه‌ساز انواع و اقسام سوء استفاده‌ها می‌شود. انسانهایی چون ما که تخمبند بدن و هواها و هواهای نفسانی است، از این لحاظ موقعیت برتری نسبت به دیگران ندارد. تا بتواند چنین مسئولیتی را در قبال آثار به‌عهده بگیرد. به همین دلیل باید چنین منصبی در اختیار کسانی قرار بگیرد که اساساً تعلق و دلپسنگی به عالم و مادیان نداشته باشند.

به هر حال می‌توان گفت کربن خاطرهٔ خوشی از کلیسای کاتولیک و به سوا استفاده‌هایی که صورت گرفته است، ندارد؛ اما نمی‌تواند طر مح و تألیفات او را به صرف مبارزه علیه کلیسای لقیل باشد. حق این است که او یک بحث عرفانی و فلسفی محض را بدون توجه به تأثیرات اجتماعی و سیاسی این دینال بیند. به این معنا او یک فیلسوف مدنی است که می‌خواهد با بیان اندیشه‌هایش مناسبات میان انسانها را اصلاح کند. همین توجه به پیامدهای سیاسی و اجتماعی دیدگاه‌هایش نیز مخالفت با کلیسا که تصریحاً یا تلویحاً در آثار او دیده می‌شود موجب شده برخی همه تحقیقات او را در دین دیره محدود جای دهند. بر این همه گفتگائند کربن به عنوان یک کاتولیک با تو.

الهی، اگر دوستی نکردیم، دشمنی هم نکردیم، اگر چه بر گناه مصریم، بر یگانگی حضرت تو مقرریم.

الهی، بر سر از خجالت گرد دارم و رخ از شر گاه زرد دارم.

الهی، اگر دوستی نکردیم، دشمنی هم نکردیم، اگر چه بر گناه مصریم، بر یگانگی حضرت تو مقرریم.

الهی، از سر خمار تو دارم، و در دل اسرار تو دارم، و به زیان استغفار تو دارم.

الهی، اگر گویم، ثنای تو گویم؛ و اگر جویم، رضای تو جویم.

الهی، عبدالله عمر یکاست، اما عذر نخواست.

الهی، ای هر که در داغ محبت خود نهادی، خرمن وجودش را به یاد نیستی دردای.

الهی، امن کیست که تو را خواهم؟ چون از قیمت خود آگاهم، از هر چه می پندارم کمترم، و از هر دمی که می شمارم، بدترم.

الهی، فراق، که در هاهون کند، هاهون را جیون کند، جیون را پر خون کند، دانی که با این دل ضعیف چون کن!

الهی، از آن خسان که از زهر خاضان نهادی، نصیب من بینو اکو؟ اگر می‌روشی، بهایش که داده؟ و گری بهایم دهی، بخش ما کو؟

تو لاله سرخ و لؤلؤ مکتونی
من مجنونم، تو لیلی مجنونی
تو مشربان با بضاعت داری
با مشربان بی بضاعت چون؟

ای کریمی که بخشنده عطایی، و ای حکیمی که پوششنده خطایی، ای مصداتی که از ادراک خلق جدایی، و ای احدی که در ذات و صفات بی‌همتایی، و ای خالق که راهنمایی، و ای قادری که خدای را سزایی! جان ما را ضایع خود ده، و دل ما را هوای خود ده، و چشم ما را ضایع خود ده، و راز فضل و کرم خود ده که ما را ران، و به مگذار به که و مه.

این بنده چه داند که چه می باید جست؟

الهی، فرمودی که در دنیا بدیان چشمم که در آن تو لگرن ای بی‌نگرد به، درویشان و سبکیان نگرد. **الهی**، تو کریمی و اولویتی که در آخرت بدان چشم که در معیان نگیری، در عاصیان نگیری.

الهی، آنچه تو کشتی، آب ده، و آنچه عبدالله کشت، بر آب ده.

الهی، امگویی چه آورده‌اید که درویشانی، و مهرس چه کرده‌اید که سربانیان.

معارف

و در تفسیرهای سکولار (عرفی شده) آن در فلسفه‌های از نوع هگل وجود دارد که می‌تواند نتیجه بر تئو‌لاتریزم شود؛ یعنی اگر نهاد یا شخصی متولی امتانداری معنای باطنی و وحی و باطن دیانت باشد، این امر می‌تواند از نظر سیاسی به تئو‌لاتریزیم بینجامد.^۳

غایت اصلی و اولیه کربن مقابله با عرفی شدن و هر گونه تمامیت‌خواهی است که مانع از آزادی آدمی در مسیر شکوفایی و سلوک معنوی می‌شود. و رفته رفته یک کلیسا و دنیای مدرن در مقابل این آزادی معنوی هم پیمان شدند. در حقیقت کاری را که در سده‌های گذشته کلیسا به عهده گرفته و بساط استبدادی که کلیسا در آن دوران بر پا کرده بود، علی‌رغم محدود شدن سطره کلیسا، در قالب دیدگاه‌ها و دانشهای مدرن حتی با قوت بیشتر ادامه یافته است. واز این حیث کسانی که به قیله مدرنیسم نام می‌برند، اخلاف راستین کلیسا و کلیسایان‌اند؛ زیرا فاصله میان یکدستی شدن راه‌های سلوک به سوی خداوند و این است راه مقابله با ناسوتی شدن و عرفی شدن.

به رویش بسته می‌شود و بنابر این از حقیقت دین‌طرفی نمی‌نشد؛ زیرا باید و ایضا خدا را بشناسد، در پی این شناخت به حضرتش عشق بورزد و آنگاه عبادتش کند. عبادت فارغ از علم و عشق به معبود، به صرف لقلقهٔ زبان و انجام اعمال و حرکاتی مخصوص تنزل می‌یابد. برای این مهم باید دروازهٔ ملکوت را به روی آدمیان گشود و بایدین ملکوت است که دیگر یکسره پایبند ناسوت نمی‌شوند و این است راه مقابله با ناسوتی شدن و عرفی شدن.

آدمی برای شهود ملکوت و ورود به آن نیازمند نوعی آزادی روحانی است. کلیسای کاتولیک از جمله عوامل محدودسازی این آزادی معنوی است و به همین دلیل هم کربن در مواضع مختلف زبان به نقد کلیسا و کلیسایان می‌گشاید. کلیسایان به خصوص، به گاهی دیگر متولیان امور دینی به طور کلی، را خود را متولی معنویت و حقیقت دین می‌دانند. چنان‌است که گویی باب نجات در کلیسا و آن هم از مجرای کلیسایان به روی انسان گشوده می‌شود. این دعوی که زمام امور معنوی انسانها در دست نهاد خاصی است، وجه معقولی ندارد.

اولاً عرصه امور معنوی و نوع و نحوهٔ راهیابی انسانها به عوالم بهتر بر هر کتند قاعدهٔ واحدی در نمی‌آید. تصور می‌کنم معنای این حدیث نیز که «**الطریق الی الله بعد انفس الخلائق**» همین است. عمدتاً این حدیث را ناظر به کثرت ادیان برگ فشانده و البته این کثرت در ساحت ظاهر در مد نظر است. اگرچه ممکن است چنین تفسیری نیز مبنا و محملی داشته باشد، ولی تصور می‌کنم که بیش از همه ناظر به کثرت در ساحت باطنی دین است، ناظر است به تعدد راه‌ها به سوی خداوند به این معنا که هر انسانی خود لااقل به صورت بالقوه راهی به سوی حق است. این راه هم موقعیت برتری نسبت به دیگران ندارد. تا بتواند چنین مسئولیتی را در قبال آثار به‌عهده بگیرد. به همین دلیل باید تبیین این نوع از رابطه، که از تباطلی علمانه و عاشقانه است است «رابطهٔ عالم انسانها با (پدر) مشرکشان... را توضیح دهی. گوید در این موارد همیشه رابطه‌ای عام برای همه، مشترک میان همه، موجود است که هر یک را در فاصله‌ای مساوی نسبت به مرکز قرار می‌دهد.»

این گونه‌است که اجتماعی کردن این سلوک و دادن زمام آن به دست یک مرجع واحد در ساحت دنیوی، به یکدست‌سازی آن و در نهایت به مسدود شدن باب آن منجر می‌گردد. دیگر، راه بر شکوفایی خودخوش انسانها بسته می‌شود. اساساً عاشق نمی‌تواند در معشوقش شریکی داشته باشد. «تجربه نفس عرفانی فقط از طریق نوعی مواجهه یک‌به یک با معشوق ارضا می‌شود.»^۲

در ثانی، این نحوه مواجهه با معنویت دینی به لحاظ

است که باب عالم بالا را مسدود ساخته و باب لامذهبی را گشوده است.

بنیاد مابعدالطبیعی معنویستی که کربن دنبال می‌کند، بر این استوار است که آسمانها و بلکه کل عالم نه فقط به معنای رمزی و نمادین، بلکه به معنای حقیقی کلمه سرشار از حضورهای روحانی دانسته شوند. تعبیر «ناکاجابا»

سهروردی در این مورد، بسیار رساست. سهروردی دربارهٔ ملکوت، عالم مثال (به عنوان نخستین ساحت در فوق ساحت عالم محسوس و مادی) تعبیر ناکاجابا یا روح اباد را به کار می‌برد. آنجا، «ناکاجا» (لامکان، Nowhere) به این معنا که مکانش عین مکان مادی نبای نیست، ولی مکانی مخصوص به خود دارد و به این معنا عدم و سلب محض نیست. این مکان ساکنانی مخصوص دارد و قید «آباد» که به آن افزوده است، از همین جاست.

از جمله ساکنان آن «ناکاجابا» نفس فلکی‌اند. نفس فلکی در حقیقت فرشتگان در مرتبهٔ افر فرتو از ملائکه مقرر پند؛ محرک افلاک‌اند و با واسطه این حرکت دادن افلاک، مدبّر عالم مایز هستند. اعتقاد به نفوس فلکی در حقیقت مبنا و سرِ آغازی برای قائل شدن به «ناکاجابا» است و به‌طور کلی جهانهای معنوی و حضورهای روحانی است. این نظریه در ابن‌سینا و فیلسوفان سنیایی تشریح و تبیین شده‌است.^۴

اما جالب اینکه پس از ترجمه متون ابن‌سینا به زبان لاتینی، این نظریه با مخالفت و حتی طعن و تمسخر کلیسا مواجه شد. و البته چنین واکنشی دور از انتظار نبود؛ زیرا این کسب‌نامی توانست میان ناسوت عالم و لا‌هوت خداوند هیچ واسطه‌ای جز خودش را بپذیرد و بنابر این نفوس فلکی را رقیبی برای خویش می‌دید که باید برای حذف آن از صحنه اقدام می‌کرد. به همین دلیل کربن انقلاب کپرنیکوسی را مبتنی بر یک انقلاب الهیاتی می‌داند. ابتدا این تمایزهای معینی بودند که جهان را در حضور روحانی تهی ساختند. زو آن، ثبات میان خدا و انسان هیچ

خرج داده است.

در این کتاب تلاش فراوانی

شده تا از حسن ظن و نگاه خواننده

برای مواجهه یافتن سوءاستفاده

نشود. بر این مبنا، نویسنده تلاش

نکرده تا با استفاده از بیانی اغراق‌آمیز

مخاطب را به سوی تأثیرپذیری

بیشتر از محتوای اثر هدایت کند.

از سوی دیگر هر گز اعتنایی به

برخی احادیث و روایات بدون سند

و نامعتمدن و ضعیف برای اطمینان

خاطر دارد که مخاطب در موضوعی

خاص نکرده است.

این کتاب در ۱۶ فصل

تدوین شده است:
آثار و برکت

حضرت سیدالشهدا از هنگام تولد

تا شهادت، آثار و برکت‌های حضرت

وجودی تولد، حیات و شهادت، آثار و برکت‌های

حسین(ع) پرداخته است.

این کتاب را در زیان عربی

نگارش یافته، می‌توان از چند منظر

التری منحصربه فرد به شمار آورد:

نخست آنکه متن کتاب باوجوددیفه

پژوهش محوری و تلاش مؤلف برای

استخراج محتوای آن بر مبنای تمرکز

بر احادیث و روایات، از روی قایل

استفاده برای تمامی سطوح مخاطران

و تمامی تفکرات است. نویسنده در

این کتاب هرگز به دنبال خلق ادبی

برای خواننده نیست و این در زبان

و شیوه نگارش خود مورد عناية

تقدیر داده و از سوی دیگر مترجم

نیز با درک این مسئله، دقت بیش از

استاد در انتقال و بازنویسی آن به

و در تفسیرهای سکولار (عرفی شده) آن در فلسفه‌های از نوع هگل وجود دارد که می‌تواند نتیجه بر تئو‌لاتریزم شود؛ یعنی اگر نهاد یا شخصی متولی امتانداری معنای باطنی و وحی و باطن دیانت باشد، این امر می‌تواند از نظر سیاسی به تئو‌لاتریزیم بینجامد.^۳

غایت اصلی و اولیه کربن مقابله با عرفی شدن و هر گونه تمامیت‌خواهی است که مانع از آزادی آدمی در مسیر شکوفایی و سلوک معنوی می‌شود. و رفته رفته یک کلیسا و دنیای مدرن در مقابل این آزادی معنوی هم پیمان شدند. در حقیقت کاری را که در سده‌های گذشته کلیسا به عهده گرفته و بساط استبدادی که کلیسا در آن دوران بر پا کرده بود، علی‌رغم محدود شدن سطره کلیسا، در قالب دیدگاه‌ها و دانشهای مدرن حتی با قوت بیشتر ادامه یافته است. واز این حیث کسانی که به قیله مدرنیسم نام می‌برند، اخلاف راستین کلیسا و کلیسایان‌اند؛ زیرا فاصله میان یکدستی شدن راه‌های سلوک به سوی خداوند و این است راه مقابله با ناسوتی شدن و عرفی شدن.

به رویش بسته می‌شود و بنابر این از حقیقت دین‌طرفی نمی‌نشد؛ زیرا باید و ایضا خدا را بشناسد، در پی این شناخت به حضرتش عشق بورزد و آنگاه عبادتش کند. عبادت فارغ از علم و عشق به معبود، به صرف لقلقهٔ زبان و انجام اعمال و حرکاتی مخصوص تنزل می‌یابد. برای این مهم باید دروازهٔ ملکوت را به روی آدمیان گشود و بایدین ملکوت است که دیگر یکسره پایبند ناسوت نمی‌شوند و این است راه مقابله با ناسوتی شدن و عرفی شدن.

آدمی برای شهود ملکوت و ورود به آن نیازمند نوعی آزادی روحانی است. کلیسای کاتولیک از جمله عوامل محدودسازی این آزادی معنوی است و به همین دلیل هم کربن در مواضع مختلف زبان به نقد کلیسا و کلیسایان می‌گشاید. کلیسایان به خصوص، به گاهی دیگر متولیان امور دینی به طور کلی، را خود را متولی معنویت و حقیقت دین می‌دانند. چنان‌است که گویی باب نجات در کلیسا و آن هم از مجرای کلیسایان به روی انسان گشوده می‌شود. این دعوی که زمام امور معنوی انسانها در دست نهاد خاصی است، وجه معقولی ندارد.

اولاً عرصه امور معنوی و نوع و نحوهٔ راهیابی انسانها به عوالم بهتر بر هر کتند قاعدهٔ واحدی در نمی‌آید. تصور می‌کنم معنای این حدیث نیز که «**الطریق الی الله بعد انفس الخلائق**» همین است. عمدتاً این حدیث را ناظر به کثرت ادیان برگ فشانده و البته این کثرت در ساحت ظاهر در مد نظر است. اگرچه ممکن است چنین تفسیری نیز مبنا و محملی داشته باشد، ولی تصور می‌کنم که بیش از همه ناظر به کثرت در ساحت باطنی دین است، ناظر است به تعدد راه‌ها به سوی خداوند به این معنا که هر انسانی خود لااقل به صورت بالقوه راهی به سوی حق است. این راه هم موقعیت برتری نسبت به دیگران ندارد. تا بتواند چنین مسئولیتی را در قبال آثار به‌عهده بگیرد. به همین دلیل باید تبیین این نوع از رابطه، که از تباطلی علمانه و عاشقانه است است «رابطهٔ عالم انسانها با (پدر) مشرکشان... را توضیح دهی. گوید در این موارد همیشه رابطه‌ای عام برای همه، مشترک میان همه، موجود است که هر یک را در فاصله‌ای مساوی نسبت به مرکز قرار می‌دهد.»

این گونه‌است که اجتماعی کردن این سلوک و دادن زمام آن به دست یک مرجع واحد در ساحت دنیوی، به یکدست‌سازی آن و در نهایت به مسدود شدن باب آن منجر می‌گردد. دیگر، راه بر شکوفایی خودخوش انسانها بسته می‌شود. اساساً عاشق نمی‌تواند در معشوقش شریکی داشته باشد. «تجربه نفس عرفانی فقط از طریق نوعی مواجهه یک‌به یک با معشوق ارضا می‌شود.»^۲

در ثانی، این نحوه مواجهه با معنویت دینی به لحاظ

شاهد نوعی هم پیمانی میان الهیات مسیحی و علم تحصیلی با هدف از

رونمایی از سومین قرآن کتابت شده به قلم خوشنویس فوق ممتاز آملی

سرویس خبر: سومین قرآن کتابت شده به خط استاد سیداحمد ناطقی نابکی، از خوشنویسان پیشکسوت و فوق ممتاز آمل، با حضور مسئولان این شهر رونمایی شد.
خوشنویس آملی، ۳۰چیزه کامل قرآن کریم را در ۶۰۴ صفحه با خط نسخ فارسی در مدت حدود یک سال کتابت کرده است. سیداحمد ناطقی نابکی دربارهٔ این اثر فخر به ایرنا گفته است: کتابت قرآن کریم یک توفیق و عشق الهی بوده که خداوند سبحان پس از حدود ۳۵ سال سابقه در عرصه خوشنویسی، به من عنایت کرده است. وی افزود: پیش از این نیز پس از رونمایی از نخستین قرآن کتابت شده توسط استاد محمدمراد خسروی آملی، جلدهای دوم و سوم قرآن کریم را در ۲ سال متوالی با خط نسخ فارسی کتاب کرده‌ام و اکنون کتابت جلد چهارم آن را نیز آغاز کردم و تاکنون حدود ۳۰سوره از کلام وحی به رشته تحریر درآمده است.

در هشتمین همایش استانی کتابت وحی در شهرستان آمل ۷۰ خوشنویس ممتاز و فوق ممتاز مازندارنی چهارشنبه شب و سحرگاه پنجشنبه گذشته کلام الهی را با خطوط اسلامی به رشته تحریر درآوردند.

برگزاری مراسم سالگرد شهادت دانشمند

هسته‌ای در آبادان

ایلام: بیش از ۲۰۰۰ میلیارد دلار تاکنون برای اصلاح و تقویت زیرساخت‌های عمومی کشور هزینه شده است که در تاریخ این مرز و بوم سابقه ندارد.

حجت الاسلام عصر پنجشنبه در آیین سومین سالگرد شهادت «دربوش رضایی نژاد، شهید هسته‌ای» در شهرستان آبادان با بیان این مطلب، وضع کشور را از ابعاد مختلف سیاسی، اقتصادی، نظامی، امنیتی و فرهنگی بسیار خوب و امیدوار کننده خواند.

وی انقلاب اسلامی ملت بزرگ ایران را محصلور باورهای دینی و فرهنگ ایثار و شهادت دانست و افزود: شهیدان، جانبازان، ایثارگران و زندگنان اسلام، صاحبان و پاسداران واقعی انقلاب اسلامی هستند و عزت، اقتدار و توانمندی‌های علمی، سیاسی و اقتصادی امروز نظام، در گروی فدakarی و مبارزه و دفاع جانانه آنان است.ابوترابی فرداصفه کرد: شهید رضایی نژاد یکی از فرزندان پاک سرشت و بااستعداد این سرزمین بود که با بصیرت دینی و ذکاوت علمی و سیاسی، پیام انقلاب اسلامی را به‌درستی کرد و کرد، برای پاسداری از این آب و خاک، جان خویش را در طیق اخلاص نهاد.

نایب رئیس مجلس، مردم استان ایلام را باوفاترین مردم نسبت به آرمان‌های انقلاب اسلامی عنوان کرد و یادآور شد: باهمت و جانفشانی همین مردم و تلاش رضایی، از خودگذشتگی فرزندان ایران‌مندان دانشمند شهید رضایی نژاد، امروز جمهوری اسلامی ایران را وجود خیاثت استیکبار جهانی و ناامن کردن منطقه از بالاترین ثبات و امنیت منطقه‌ای و آبرو و حیثیت جهانی برخوردار است.

دربوش رضایی نژاد یکی از دانشمندان شهید هسته‌ای کشور است که یکم مردادماه ۹۰ از سوی سرویس‌های جاسوسی موساد در تهران و در مقابل دیدگان زن و تنها دختر خردسالش، به درجه رفیع شهادت نایل آمد.



حربه دشمنان است که با تمام قوا و بسیج همه امکانات مادی، معنوی و رسانه‌ای در این مسیر سرمایه‌گذاری کرده‌اند.

وی گفت: به لطف خداوند، تمام این شرارت‌ها، جنایت‌ها و تنش‌ها به اثبات حقایق اسلام نام محمدی(ص) منجر خواهد شد و جنگ بین مذاهب اسلامی آخرین

انسداد شبانه بند جنوبی آزادراه تهران – کرج

سرویس خبر: رئیس پلیس مرکز کنترل راهای کشور از انسداد بند جنوبی آزاد راه تهران – کرج تا پایان امرداد ماه خبر داد.

سرهنگ مسعود احمد حسن خندان، جنوبی آزادراه تهران – کرج، محدوده کوهرده تا ساروغرضی قدیم به منظور پاک‌گیری و روکش آسفالت از ساعت ۲۳:۳۰ تا ۲:۳۰ روزهای شنبه

باررسی‌های ساده می‌توان از ابتلا به ۸۰درصد بیماری‌های غیرواگیر پیشگیری کرد

سرویس خبر: ۸۰درصدصل ملل مرگ و میر، بیماری‌های مزمن و غیر واگیر است که از ۲۰ سالگی به بروز شده و پزشکان امراجه می‌کنند، افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان در آزاد راه کرج – قزوین، گفت: باید شناسایی ترافیک کرج – قزوین، حداقل یک کیلومتر تا ۳۵ کیلومتر از آزاد راه کرج – قزوین، هر هفته به استثنای روزهای تعطیل تا تاریخ ۲۱ مرداد ۹۳ مسدود می‌شود و در زمان انسداد، رفت و آمد وسایل نقلیه از جاده‌های قدیم و مخصوص انجام می‌گردد.

حمیدبی از محدودیت ترافیک در آزاد راه کرج – قزوین نیز خبر داد و گفت: باید شناسایی ترافیک کرج – قزوین، هر هفته به استثنای روزهای تعطیل تا تاریخ ۲۱ مرداد ۹۳ مسدود می‌شود و در زمان انسداد، رفت و آمد وسایل نقلیه با محدودیت و همزمان با عبور ترافیک انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

اخبار داخلی

دولت به دنبال زمینه‌سازی برای فعالیت تمامی احزاب در چارچوب قانون است

افکار عمومی دنیا، آزادی‌خواهان و مردم آزاده دنیا پی خواهند برد که این کشورها به دین مبین اسلام ربطی ندارد.

وزیر کشور به پیروزی سربازان دیپلماتی خارجی کشور اشاره کرد و ادامه داد: حضور پرشور و بگای مردم در انتخابات و حمایت رهبر، فرزانة نظام از دولت تدبیر و امید، باعث شد تا گروه ۵+۱ که روی میز مالکتر، با ایران را ترک کرده بود، و ایرانیان را جل و فصل موضوع هسته‌ای دعوت کند.

رحمانی‌فصلی با اشاره به دستاوردهای مطلوب دولت در حوزه اقتصاد گفت: گام نخست در این حوزه مستثنایی به ثبات نسبی و جلوگیری از رشد تشنه‌اند نبود که دولت تدبیر و امید به موفقیت‌های چشمگیری در این زمینه دست یافته است.

وی گفت: تدوین و ارائه بسته سیاست‌های خروج از رکود و

تا سه شنبه هر هفته به استثنای روزهای تعطیل تا تاریخ ۲۱ مرداد ۹۳ مسدود می‌شود و در زمان انسداد، رفت و آمد وسایل نقلیه از جاده‌های قدیم و مخصوص انجام می‌گردد.

حمیدبی از محدودیت ترافیک در آزاد راه کرج – قزوین نیز خبر داد و گفت: باید شناسایی ترافیک کرج – قزوین، هر هفته به استثنای روزهای تعطیل تا تاریخ ۲۱ مرداد ۹۳ مسدود می‌شود و در زمان انسداد، رفت و آمد وسایل نقلیه با محدودیت و همزمان با عبور ترافیک انجام می‌شود.

نقطه کشور در افراد بالای ۴۰ سال است که یکی از آنها، شهرستان موسعمراسر است. در این طرح بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰

وی با بیان اینکه این بیماری‌ها در ۱۰ سال اول علایمی ندارند و افراد بعد از پیش‌ترفع شدن بیماری و بروز سند، افراد مستعد را شناسایی کرده افزود: در نتیجه باید هزینه‌های بسیاری برای درمان این بیماری‌ها صرف شود در صورتی که با بررسی‌های ساده می‌توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰درصد آنها را پیشگیری کرد و به این ترتیب بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت و درمان افزود: برنامه ایمن معاونت در طرح کوهرزت، مطالعه در ۱۰



در دادگاه عادلانه بین المللی مورد محاکمه و به عنوان جنایت علیه بشریت محکوم شود.

تضعیف کشورهای محور مقاومت از اهداف شوم اسرائیلی‌ها و آمریکایی‌ها است
سرلشکر یحیی رحیم‌صفوی دستیار و مشاور عالی فرماندهی معظم کل قوا گفت: فرمان‌های خد زلینین قسام هیمنه رژیم صهیونیستی را درهم کشتنه و ما همه وحشت را به جای موازنه قدرت برقرار کرده است و در حال حاضر هیچ نقطه‌ای در سرزمین‌های اشغالی از تیررس موشک‌های مقاومت در امان نیست و تعداد زیاد موشک‌ها و عدم کارایی گنبد آهنین، غرور و هیمنه این رژیم را شکسته است.

وی در خطبه‌های نماز جمعه مشهد در حرم مطهر رضوی با بیان این مطلب اظهارداشت: راهپیمایان به ویژه جوانان برومند انقلاب اسلامی با حضور اقتدار آفرین خود حمایت‌شان را در عرصه بین المللی از ملت فلسطین نشان دادند و راهپیمایی خدشمن شکن مردم مشهد باعث دلگرمی و قوت قلب و تقویت روحیه مبارزان معظم و قهرمان مردم غزه شده است. وی ادامه داد: راهپیمایی مردم ایران به همراه ۸۰ منطقه جهان نشان می‌دهد محاسبات سازمان‌های اطلاعاتی و صهیونیستی بر علیه مردم غزه

و مقاومت ملت فلسطین با شکست مواجه شده است. صفوی اضافه کرد: سیاست نظامی آمریکایی‌ها و اسرائیلی‌ها و مقاومت ملت فلسطین پیش خشم و انزجار و تفرق یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون مسلمان مسلمند و در حال حاضر افکار مردم جهان علیه این رژیم که کودکان را وحشیانه می‌کشد، واکنشی احساساتی و عاطفی و به عنوان بهر مورد آورده که این واکنش جهانی برای سران رژیم صهیونیستی یک واقعه تلخ و محاربه بوده است و همین واکنش‌هاشان می‌دهد که سران این رژیم در تصمیم‌گیری‌های خود اشتباه کرده‌اند.

وی تأکید براین که امروز ملت ایران به رغم فشارهای ظالمانه اسرائیل به عنوان بدنه فعال است اسلامی محور اقتضای توطئه‌های جبهه صهیونیستی، غربی و عربی بر علیه مردم فلسطین است. گفت: بیداری اسلامی به نظام سلطه اثبات کرد که محاسبات و استراتژی رژیم صهیونیستی غلط است.

صفوی اضافه کرد: در راس فرهنگ و تمدن اسلامی، فرهنگ ایران و نظام اسلام قرار دارد که شما مردم ایران با تواتر ۲۰ هزار شهید بعد از ۵۸ سال نوید دهنده و الهام بخش بودید و هم اکنون سخنان رهبری، برای مسلمانان جهان‌بخش است.

وی فرمانده دفاع مقدس با اعلام این که امروز تفرقه بین تشیع و تسبیع و ایجاد تائمی در کشورهای عربی برای بقای صهیونیست‌ها، هدف آمریکایی‌هاست افزود: تضعیف کشورهای محور مقاومت و حامیان صهیونیستی، محاسن و مقابله با قدرت و نفوذ ایران و تأثیر گذاری آن در حوادث منطقه از دیگر اهداف شوم اسرائیلی‌ها و آمریکایی‌هاست. همچنین چند اقتصاد رژیم صهیونیستی از اقتصاد منطقه‌ای و جهانی و تحریم‌های اسرائیلی می‌تواند ضربه به مناسی به این رژیم وارد سازد.

*** اسرائیل از هر زمان رسواتر است**
آیت الله العظمی ناصر حکام شریزای از مراجع تقلید باحضور در راهپیمایی روز قدس، در راس فرهنگ و تمدن اسلامی، فرهنگ ایران و نظام اسلام بر علیه مردم فلسطین است. گفت: بیداری اسلامی به نظام سلطه اثبات کرد که محاسبات و استراتژی رژیم صهیونیستی غلط است.

صفوی اضافه کرد: در راس فرهنگ و تمدن اسلامی، فرهنگ ایران و نظام اسلام قرار دارد که شما مردم ایران با تواتر ۲۰ هزار شهید بعد از ۵۸ سال نوید دهنده و الهام بخش بودید و هم اکنون سخنان رهبری، برای مسلمانان جهان‌بخش است.

وی فرمانده دفاع مقدس با اعلام این که امروز تفرقه بین تشیع و تسبیع و ایجاد تائمی در کشورهای عربی برای بقای صهیونیست‌ها، هدف آمریکایی‌هاست افزود: تضعیف کشورهای محور مقاومت و حامیان صهیونیستی، محاسن و مقابله با قدرت و نفوذ ایران و تأثیر گذاری آن در حوادث منطقه از دیگر اهداف شوم اسرائیلی‌ها و آمریکایی‌هاست. همچنین چند اقتصاد رژیم صهیونیستی از اقتصاد منطقه‌ای و جهانی و تحریم‌های اسرائیلی می‌تواند ضربه به مناسی به این رژیم وارد سازد.

اختصاص زمین ۳۲ هکتاری برای ساخت دانشگاه علوم پزشکی البرز

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با حضور در استان البرز

از بیمارستان‌های حضرت علی (ع)، کمالی و شهید مدنی کرج بازدید به عمل آورد و در حاشیه بازدید از روند اجرای طرح تحول نظام سلامت در استان البرز، امکانات بهداشتی و درمانی این استان را نامناسب ارزیابی کرد.

دکتر سیدحسن قاضی‌زاده هاشمی افزود: می‌توان از البرز برای نشان دادن چهره واقعی بی‌عدالتی در بهداشت و درمان و ناکارآمدی نظام درمان یاد کرد زیرا این استان در بخشهای زیادی شده بسیار فقیر است و مردم از این نظر در رنج هستند.

وی ادامه داد با وجود کمبودها و مشکلات با اجرای طرح تحول نظام سلامت فعالیتهای خوبی در این حوزه صورت گرفته است، اما کمبودهای بهداشتی درمانی این استان بسیار و فضاهاى موجود آن هم فرسوده است.

دکترهاشمی اضافه کرد: پیش از تصدی در وزارت بهداشت و درمان تصور داشتم استان البرز استعدادهای بسیار خوبی در جذب سرمایه گذار برای اشتغالزایی و درمان دارد و در حال حاضر وضعیت امنیتمان دارم و با ورود بخش خصوصی و به کارگیری توان این بخش علاوه بر منتفع مردم در درمان، سرمایه گذاران هم سودی تضمین شده خواهند داشت.

وزیر بهداشت و درمان با بیان این که از سرمایه گذاری‌های بخش خصوصی در حوزه بهداشت و درمان استقبال می‌شود، اعلام کرد: زیرساخت‌های البرز مناسب نیست و متأسفانه مردم از زیر پوسته خوش رنگ استان، فقیر هستند و به همین دلیل برای حضور بخش خصوصی باید احتیاط بود، زیرا امکان است در آینده به مردم آسیب وارد سازد.

دکترهاشمی گفت: فعال شدن بخش خصوصی بدون هرگونه ریزی در استان البرز به طور قطع به فشر کم درآمد آسیب وارد خواهد کرد و در این راستا باید بخش‌های دولتی گسترش یابند.

دکترهاشمی با اشاره به نیاز البرز به ساخت ۳ بیمارستان ۸۰۰ تخت‌خوابی برای پوشش نیازهای استان و بخشی از منطقه تهران، اضافه کرد: با توجه به موقعیت ویژه استان البرز تلاش می‌شود در خصوص کمبودهای مطرح شده، تسهیلات ویژه‌ای برای برون رفت از مشکلات اختصاص یابد. وزیربهداشت، درمان و آموزش پزشکی از زمین ۳۲ هکتاری پردیس که برای ساخت دانشگاه علوم پزشکی البرز اختصاص داده شده است هم بازدید کرد.

نماینده اردبیل در مجلس بر اثر سانحه رانندگی مصدوم شد

اردبیل: مصطفی‌افضلی‌فر، نماینده اردبیل، نیز، نمین و سرعین در مجلس شورای اسلامی بر اثر سانحه رانندگی مصدوم شد و تحت عمل جراحی قرار گرفت.

خودرو حامل افضلی‌فر در جاده نمین – اردبیل دچار سانحه شد و ریزه‌های امدادی وی را در بیمارستان قاضی اردبیل منتقل کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.
خارجوایان روز دوازده را یک با حضور گسترده و پرشور در راهپیمایی روز قدس ایستادگی خود را بر آرمان‌های فلسطینیان به نمایش گذاشتند. مردم موین روز دوازده نزنجان با حضور پرشور در راهپیمایی روز قدس در صحنه حضور گرفتار آمدند و لایتمدار و دیندار اویما و اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

در مشهد مقدس راهپیمایان از میدان شهدا تا حرم مطهر رضوی با در دست نشانده پلاکاردهای اشعارهای ضد صهیونیست و ضد استیکبار، جنایات رژیم متحوس صهیونیستی را محکوم کردند. و در دیگر شهرهای استان خراسان رضوی نیز راهپیمایی‌های گسترده ضد صهیونیستی برگزار شد.

شهر خون و پیام کم در یروز صحنه حضور قشرهای مختلف مردم در راهپیمایی ضد استیکباری و ضد صهیونیستی روز قدس بود. شرکت کنندگان در این راهپیمایی دست نوشته‌هایی همچون مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسرائیل، القدس لایلسطین پیروز است، اسرائیل نابود است و همراه داشتند پرچم فلسطین به طول ۳۰۰ متر و خورشید ۱۵/۷ متر با خود حمل کردند. در این مراسم معنوی و با حضور اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

در مشهد مقدس راهپیمایان از میدان شهدا تا حرم مطهر رضوی با در دست نشانده پلاکاردهای اشعارهای ضد صهیونیست و ضد استیکبار، جنایات رژیم متحوس صهیونیستی را محکوم کردند. و در دیگر شهرهای استان خراسان رضوی نیز راهپیمایی‌های گسترده ضد صهیونیستی برگزار شد.

شهر خون و پیام کم در یروز صحنه حضور قشرهای مختلف مردم در راهپیمایی ضد استیکباری و ضد صهیونیستی روز قدس بود. شرکت کنندگان در این راهپیمایی دست نوشته‌هایی همچون مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسرائیل، القدس لایلسطین پیروز است، اسرائیل نابود است و همراه داشتند پرچم فلسطین به طول ۳۰۰ متر و خورشید ۱۵/۷ متر با خود حمل کردند. در این مراسم معنوی و با حضور اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.
خارجوایان روز دوازده را یک با حضور گسترده و پرشور در راهپیمایی روز قدس ایستادگی خود را بر آرمان‌های فلسطینیان به نمایش گذاشتند. مردم موین روز دوازده نزنجان با حضور پرشور در راهپیمایی روز قدس در صحنه حضور گرفتار آمدند و لایتمدار و دیندار اویما و اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

در مشهد مقدس راهپیمایان از میدان شهدا تا حرم مطهر رضوی با در دست نشانده پلاکاردهای اشعارهای ضد صهیونیست و ضد استیکبار، جنایات رژیم متحوس صهیونیستی را محکوم کردند. و در دیگر شهرهای استان خراسان رضوی نیز راهپیمایی‌های گسترده ضد صهیونیستی برگزار شد.

شهر خون و پیام کم در یروز صحنه حضور قشرهای مختلف مردم در راهپیمایی ضد استیکباری و ضد صهیونیستی روز قدس بود. شرکت کنندگان در این راهپیمایی دست نوشته‌هایی همچون مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسرائیل، القدس لایلسطین پیروز است، اسرائیل نابود است و همراه داشتند پرچم فلسطین به طول ۳۰۰ متر و خورشید ۱۵/۷ متر با خود حمل کردند. در این مراسم معنوی و با حضور اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.
خارجوایان روز دوازده را یک با حضور گسترده و پرشور در راهپیمایی روز قدس ایستادگی خود را بر آرمان‌های فلسطینیان به نمایش گذاشتند. مردم موین روز دوازده نزنجان با حضور پرشور در راهپیمایی روز قدس در صحنه حضور گرفتار آمدند و لایتمدار و دیندار اویما و اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

در مشهد مقدس راهپیمایان از میدان شهدا تا حرم مطهر رضوی با در دست نشانده پلاکاردهای اشعارهای ضد صهیونیست و ضد استیکبار، جنایات رژیم متحوس صهیونیستی را محکوم کردند. و در دیگر شهرهای استان خراسان رضوی نیز راهپیمایی‌های گسترده ضد صهیونیستی برگزار شد.

شهر خون و پیام کم در یروز صحنه حضور قشرهای مختلف مردم در راهپیمایی ضد استیکباری و ضد صهیونیستی روز قدس بود. شرکت کنندگان در این راهپیمایی دست نوشته‌هایی همچون مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسرائیل، القدس لایلسطین پیروز است، اسرائیل نابود است و همراه داشتند پرچم فلسطین به طول ۳۰۰ متر و خورشید ۱۵/۷ متر با خود حمل کردند. در این مراسم معنوی و با حضور اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.
خارجوایان روز دوازده را یک با حضور گسترده و پرشور در راهپیمایی روز قدس ایستادگی خود را بر آرمان‌های فلسطینیان به نمایش گذاشتند. مردم موین روز دوازده نزنجان با حضور پرشور در راهپیمایی روز قدس در صحنه حضور گرفتار آمدند و لایتمدار و دیندار اویما و اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.
خارجوایان روز دوازده را یک با حضور گسترده و پرشور در راهپیمایی روز قدس ایستادگی خود را بر آرمان‌های فلسطینیان به نمایش گذاشتند. مردم موین روز دوازده نزنجان با حضور پرشور در راهپیمایی روز قدس در صحنه حضور گرفتار آمدند و لایتمدار و دیندار اویما و اقوام مختلف و اقلیت‌های دینی با فریاد مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا، انزجار خود را از جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و فلسطین اشغالی ابراز کردند.

فرهاد پورفیاضی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به ایرنا گفت: نماینده اردبیل از ناحیه قفسه و ران دچار مصدومیت شده بود. تحت عمل جراحی قرار گرفته است. وی حال عمومی سختگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس را رضایت‌بخش اعلام کرد.

شنبه ۴ مرداد ۱۳۹۲ - ۲۸ رمضان ۱۴۳۵ - ۲۶ جولای ۲۰۱۴ - سال هشتادونهم - شماره ۲۵۸۲۰

		
خط ارتباطی مردم با اطلاعات		
تلفن	۲۲۲۲۶۹۰	
ایمیل خط ارتباطی :	ertebat@etelaat.ir	

چند نکته در خور توجه خوانندگان گرامی
توجه خوانندگان محترم را در ارتباط با پی‌های تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:
• موضوع پیام‌ها جنبه‌های حقوقی و با قضایی نباشد.
• پیام‌ها مختصر و مفید باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
• خوانندگان محترم به‌روشنایی در پیام‌هایشان، نام شهروندان، منطقه را بیاین فرمایند.
• چاپ پیام‌ها بر اساس نوبت است.
• با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی

اصلاح بهره‌برداری از جنگل‌های شمال

از مسئولان سازمان جنگل‌ها و مراتع به دلیل اقدامهایی که برای اصلاح بهره‌برداری از جنگل‌های شمال انجام داده‌اند، متشکریم و امیدواریم با بهره‌گیری از دانش روز، استفاده از جنگل‌ها و مصارف چوب به حداقل برسد و مشاغل مبتنی بر غداری، کاشت و پرورش نهال، علوفه و گیاهان دارویی و اتمال آن‌ها که از تکرار آن‌ها جلوگیری می‌باشد، برای اشتغال بخشیان به وجود آید تا مانع از قطع درختان برای کسب درآمد شود.

ساری - م. محمدی

چاره‌اندیشی برای آلودگی‌های صوتی

شهرداری و راهنمایی و رانندگی پاسخ دهند ساکنان تهران تاکی باید شاهد ایجاد آلودگی‌های صوتی توسط موتورسواران متخلف و کارهای ساختمانی شبانه باشند و کسی هم جلودار آن‌ها نباشد؟

شهروند تهرانی

بانک کشاورزی مهلت دیگری بدهد

بانک کشاورزی شعبه حسین‌آباد سنجاب به دلیل تأخیر در پرداخت اقساط وام، حساب‌های جاری یارانه من و خانواده‌ام را بسته است و با این مبلغ یارانه‌ها را یادداشت، اما به همان مقدار هم نیاز داریم. از بانک کشاورزی تقاضای می‌شود پی‌ارائه‌های ما قرار کند تا تاخیر از پرداخت محصول گندم و دریافت پول آن، بتوانیم بدهی خود را بپردازیم.

سنجاب - حبیبی، کشاورز گندمکار

تأخیر همه‌ماهه در پرداخت حقوق بازداشتگان ذوب‌آهن
بازنشسته ذوب‌آهن اسفهان با ۴ فرزند یکبارگهشتم، اما با مرتکب گناهی نشده‌ام که پس از سال‌ها کار پر زحمت و زیان‌آور، در دوران بازنشستگی باید چشمم به دست مسئولان بدوزیم که کی می‌خواهند حقوق‌هایمان را بپردازند؟ پس از تحمل سال‌ها بلاک‌تولیم، انتظار داریم حقوق‌های ماهانه ما بدون تأخیر پرداخت شود.

اسفهان - بازنشسته ذوب‌آهن

سازمان‌ها از روزنامه اطلاعات باید بگریزد!

چـه خوب است تمامی سازمان‌ها مثل روزنامه اطلاعات، خط ارتباطی با مردم را دایر کنند و ضمن دریافت تذکرها و پیشنهادهای مخاطبان خود، در راه حل آن‌ها کمک کنند.

خوننده روزنامه اطلاعات

روش‌های افراطی چاره‌ساز نیست

بازنشسته ۷۵ ساله‌ای با تحصیلات کارشناسی ارشد هستم که نمازم هیچگاه قطع نشده است، تا توان جسمانی داشته‌ام سالم بودم روز هز هفت‌ه‌ام به حج هم رفتم. از خوندن پیروزی‌ها و مستگیری و زندانی شدن یک جوان دانشجوی در پارک در قزوین به روزهای بسیار متأسف شدم و معتمد هر چند که آن جوان بی تجربه کاری برخلاف قانون انجام داد و احیاناً نطاهر به روزه‌خواری کرده است، اما بهتر این بود که صرفاً او را به کاترپی محل هدایت می‌کردند و از تعهد مبنی بر این که خلاف‌اش را تکرار نخواهد کرد، دریافت می‌داشتند. چرا که چنین رفتارهای تند برای جوانان، که آنان را زندانی کنند، پرده بسازند و به دادگاه بفرستند، به سهم خود می‌تواند تیشه به ریشه‌یمن زدن باشد.

تلفن به خط ارتباطی

محتوای خوب، چاپ نفیس و قیمت مناسب کتاب‌های اطلاعات
اگرچه برخی از کتاب‌های انتشارات اطلاعات ممکن است با زندگی امروز ایرانیان ارتباطی لازم را نداشته باشند، اما فعالیت‌های مدنی و سازنده این انتشارات و خدمات زنده‌اش را نمی‌توان نادیده گرفت و نیز به محتوای بالا، چاپ نفیس و قیمت مناسب کتاب‌هایش، توجه نداشت که این مجموعه به کتاب در سامانه دفاع طبیعی داد، می‌توان اشاره کرد.
از علاقه‌مندان انتشارات مؤسسه اطلاعات

بقیه در صفحه ۹

لحمان حواش

۱۰دانش آموز هندی بر اثر یخ‌خورد با قطار جان باختند
هند: بر اثر یخ‌خورد قطار با یک دستگاه اتوبوس حامل دانش آموزان مدرسه‌ای در جنوب شرق هند ۲۰ تن کشته شدند.

این حادثه در نزدیکی یک روستا در ۶۰ کیلومتری شهر حیدرآباد مرکز ایالت آندراپردش رخ داد.

به گفته پلیس، هنگامی که اتوبوس مدرسه حامل حدود ۵۰ دانش آموز از قطار راه آهن می‌گذشت با قطار پر سرعت مسافری ر عبوری ازاین محل برخورد کرد و کاملاً منهدم شد.

دریاخواری در استان هرمزگان به چالش جدی تبدیل شده است

جهان فوتبال

گراترین خط حمله تاریخ فوتبال در رئال مادرید



رئال مادرید، برای خرید ۳ مهاجم تیم خود ۲۲۶ میلیون پوند، هزینه کرده است تا سیاست‌های کهنشانی «فلورینتو پارس» در این باشگاه ادامه یابد.

رئال مادرید با ۶۰ میلیون پوند «خامس رودریگز» را به جمع بازیکنان خود اضافه کرد تا خط حمله این تیم با ۲۲۶ میلیون پوند، گران قیمت‌ترین خط حمله تاریخ فوتبال جهان شود؛ ترکیب ۱۱ نفره تیم چلسی، فقط ۱۹۰ میلیون پوند هزینه داشته است، ولی سه مهاجم تیم رئال مادرید ۲۲۶ میلیون پوند برای این باشگاه، هزینه در بر داشته است. روزنامه میر انگلیس با اشاره به خریدهای گران قیمت باشگاه رئال مادرید نوشت: سیاست‌های کهنشانی فلورنتینو پرس، دوباره در این تیم از سر گرفته شده است. رئال که مدت‌ها، خریدهای گران قیمت نداشت، فصل گذشته «گرت بیل» را با مبلغ ۸۶ میلیون پوند به خدمت گرفت تا این بازیکن به گران قیمت‌ترین بازیکن تاریخ فوتبال جهان تبدیل شود. آنان در این فصل نیز بیکار نبودند و خامس رودریگز را با ۶۳ میلیون پوند به خط حمله خود اضافه کردند تا این بازیکن کلمبیایی، پس از بیل و رونالدو، سومین خرید گران قیمت تاریخ باشگاه رئال مادرید باشد.

بازگشت تکنونام به تیم اواسونا

رسانه‌های اسپانیایی، از بازگشت جواد تکنونام، کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران به تیم اواسونا، خبر دادند. جواد تکنونام، بازیکن تیم استقلال تهران که به صورت قرضی در تیم «الکویت» بازی می‌کرد، اکنون در تعطیلات بصری برد و دوشنبه این هفته، برای اعضای قرارداد با اواسونا، وارد «پامپلونا» خواهد شد. این بازیکن ایرانی - که محبوبیت زیادی در بین هواداران اواسونا دارد - می‌خواهد به تیم سابق خود بازگردد تا فوتبالش را در اسپانیا ادامه دهد.

مدیر ورزشی باشگاه اواسونا در این باره، گفت: صحبت‌های زیادی با این بازیکن داشتیم؛ قرار شد که تکنونام دوشنبه در باشگاه حاضر شود و درباره همکاری دوباره با او، مذاکره کنیم. دو طرف انگیزه زیادی دارند تا این اتفاق انجام شود و تکنونام، بار دیگر پیران اواسونا را ببوشد. همچنین ۸۳ درصد از مخاطبان نظرسنجی یک روزنامه محلی، خواستار حضور این بازیکن ایرانی در تیم اواسونا شدند.

پایان محرومیت «لونیس سوارز» در شب بازی ال کلاسیکو



محرومیت ۴ ماهه مهاجم جدید تیم فوتبال بارسلونا، دقیقاً در شب نخستین بازی ال کلاسیکو در فصل ۱۵-۲۰۱۴ با پایان می‌یابد. «لونیس سوارز»، مهاجم اروگوئه‌ای و جدید تیم فوتبال بارسلونا به دلیل گاز گرفتن «جورجینو کینی»، مهاجم تیم ملی فوتبال ایتالیا در جام جهانی - ۲۰۱۴ برزیل، چهار ماه از حضور در میدان فوتبال محروم شده است.

محرومیت سوارز، دقیقاً در شب نخستین دیدار رئال مادرید و بارسلونا - که ۲۶ اکتبر در ورزشگاه سانتیاگو برنابئو برگزار می‌شود پایان می‌یابد، ولی با توجه به اینکه محرومیت مهاجم پیشین لیورپول، شامل تمرین کردن باقیه بازیکنان هم می‌شود، احتمالاً سوارز دیدار بار رئال مادرید را از دست خواهد داد.

اگر فرجام خواهی سوارز در دادگاه عالی ورزش به نتیجه برسد، این بازیکن می‌تواند در دیدار نخست فصل مقابل تیم آلچه به میدان رود. اتلتیکو مادرید، مدافع عنوان قهرمانی لا لیگا در نخستین دیدار فصل در خانه رایوویکانو به میدان می‌رود.

بارسلونا در خانه میزبان آلچه است و رئال مادرید در سانتیاگو برنابئو به مصاف تیم تازه صعود کرده کوردوبا می‌رود.

قهرمانی تراکتورسازی در تورنمنت ۴ جانبه جام شهدا



شدید، حسین خطیبی، دربارۀ درگیری خود با همدانی، گفت: هیچ مشکلی وجود نداشت؛ فقط سوءتفاهم بود.

داور، بازی را خراب کرد تهران، گفت: داور مسابقه با سوت هایش، روند بازی را خراب کرد؛ اما به خاطر احترامی که برای شهدا قائلم، نمی‌توانم در این باره اعتراضی داشته باشم. تیم فوتبال استقلال در فینال نخستین دوره تورنمنت چهار جانبه جام شهدا، مقابل تراکتورسازی تبریز با نتیجه ۲-۱ یک شکست خورد و به عنوان نایب قهرمانی دست یافت. امیر قلعه نویی، در نشست خبری پس از این دیدار، گفت: تیم ما، رفته رفته به شرایط مطلوبی می‌رسد.

متأسفانه در این دیدار، داور عملکرد خوبی نداشت و با سوت هایش، روند بازی را تغییر داد. در چند صحنه می‌توانست بهتر قضاوت کند، ولی اینکار را نکرد و ی افزود: البته به خاطر نام شهدا، نمی‌توانم اعتراضی داشته باشم.

برای من افتخار بود که در جام شهدا شرکت کردم. امیدوارم که در لیگ برتر، نتایج قابل قبولی کسب کنیم و باعث خوشحالی هواداران شویم. سرمربی تیم فوتبال استقلال، جنایات رژیم صهیونیستی را محکوم کرد و گفت: باید به مردم حق این عزیزان، اجحاف می‌شود و امیدوارم، جهانیان مقابل این حرکات سکوت نکنند.

خط می‌خورند؛ فعلاً از ترکیب تیم جدا شده‌ام. اما مربیان تیم ملی گفتند که تمریناتم را به عنوان پسر ذخیره ادامه دهم تا اگر خدای نکرده برای یکی از ملی پوشان مشکلی پیش آمد، جایگزین شوم. وی افزود: بسیار بهتر شدن آسیب دیدگی زانویم، تمرینات را به صورت سبک دنبال می‌کنم. چون به غیر از اینکه ذخیره تیم ملی هستم، در لیگ برتر با تیم زانو، خوب قرارداد دارم و باید وزنه بزنم. باید با زانوی مصلومم، مدارا کنم و تمرینات را ادامه دهم.

و این تیم تراکتورسازی بود که با برتری ۲-۱، یک، پیروز این دیدار و قهرمان جام شهدا شد. دروازه‌های همدیگر را با خطر روبه رو کنند. دقیقه ۵۳ حرکت محسن دلیر در داخل محوطه جریمه استقلال، وی را بسا دروازه‌بان این تیم تک به تک کرد و بغل پای ساده او به راحتی به گل پیروزی بخش تراکتوری‌ها تبدیل شد. بعد از این گل، استقلالی‌ها تلاش زیادی کردند تا بازی را به تساوی بکشانند، ولی در ضد حملات، آسیب پذیر نشان دادند.

جدایی رشید شریفی از جمع اردو نشینان وزنه برداری



تأبازی‌های آسیایی، مشخص می‌شود. رشید شریفی، جابربهروزی، مرتضی رضائیان، کیانوش رستمی،

استقلال را باز کند. اما ضربه او به تیرک خورد و در حالتی مشکوک، روی خط دروازه به زمین خورد. بازیکنان تراکتورسازی، معتقد بودند که در این صحنه، گل سالم آنان را داور، مردود اعلام کرده است. آرش برهانی در دقیقه ۴۳ می‌توانست فاصله گل‌های استقلال را به دو گل برساند، ولی در مصافی تک به تک با دروازه بان تراکتورسازی، توپ را البته این پایان کار نبود و یکبار دیگر گردانی با ضربه ایستگاهی از فاصله‌ای دور، تلاش کرد که دروازه

حاضر در اردو، رشید شریفی که از مصدومیت زانو، رنج می‌برد به دلیل شدت یافتن مصدومیتش، اردو را ترک کرد. شریفی به عنوان نفر ذخیره دسته فوق سنگین وزن، معرفی شده و قرار است، تمرینات خود را در خانه دنبال کند.

به این ترتیب، از جمع نفرات حاضر در اردوی تیم ملی وزنه برداری، یک نفر دیگر خط خواهد خورد. وزنه‌بردار مذکور در مراحل باقی مانده از اردوی تیم ملی

تیم ملی فوتسال امید، برنده جایزه ۵ هزار دلاری تورنمنت چین

تیم ملی فوتسال امید ایران با قهرمانی در تورنمنت چین، جایزه ۵ هزار دلاری را از آن خود کرد.

تیم فوتسال امید ایران در سه دیدار پر گل تورنمنت چین، مقابل تیم‌های ویتنام، چین و میانمار به برتری رسید و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. پساداش قهرمانی این تورنمنت، مبلغ ۵ هزار دلار بود که به تیم ایران رسید.

همچنین تیم چین، میزبان این مسابقات در روز آخر مقابل تیم ویتنام با نتیجه ۲-۰ به برتری رسید و عنوان دوم را از آن خود کرد. تیم‌های ویتنام و میانمار، سوم و چهارم شدند. کاروان تیم ملی فوتسال امید ایران، بامداد دیروز به کشور بازگشت.

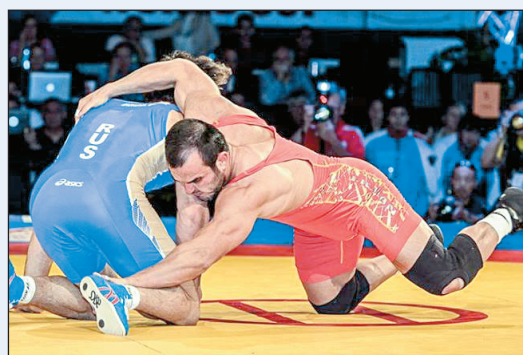
برپایی اردوی تیم ملی بسکتبال از امروز در تهران

دور جدید تمرینات اردویی تیم ملی بسکتبال ایران، از امروز با حضور ۱۵ بازیکن، برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان، آغاز می‌شود. محمد صمد نیکخواه بهرامی، حامد آفاق و مهدی کامرانی که در مراحل پیشین اردوی آماده‌سازی تیم ملی بسکتبال و مسابقات جام آسیا غایب بودند، همراه با ۱۳ بازیکن دیگر به دور جدید اردوی تیم ملی بسکتبال دعوت شده‌اند.

محمد صمد نیکخواه بهرامی، ارسلان کاظمی، آرمان زنگنه، بهنام یخچالی، مسجاد مشایخی، مهدی کامرانی، اوشین ساهاکیان، حامد آفاق، حامد حدادی، عرفان نساج پور، روزبه ارغوان، آرن داودی، یونس لاله‌زاده، محمد جمشیدی و اصغر کاردوست، بازیکنانی هستند که به این مرحله از اردوی تیم ملی بسکتبال ایران دعوت شده‌اند.

این مرحله از اردوی تیم ملی بسکتبال به مدت پنج روز در تالار بسکتبال ورزشگاه آزادی تهران دنبال می‌شود تا اردو نشینان، آماده اعزام به اردوهای برون مرزی شوند.

کسب ۲ مدال از مسابقات کشتی آزاد جایزه بزرگ فیلا - ۲۰۱۴ باکو



احسان لشگری و مرتضی رضایی به مدال‌های نقره و برنز اوزان ۸۶ و ۷۴ کیلوگرم رقابت‌های کشتی آزاد جایزه بزرگ فیلا - ۲۰۱۴ باکو رسیدند.

در پایان رقابت‌های کشتی آزاد جایزه بزرگ فیلا، جام حیدر علی اف که در شهر باکو جمهوری آذربایجان برگزار شد، احسان لشگری در فینال وزن ۸۶ کیلوگرم مقابل «شامیل کودای ماگومداف»، از روسیه با نتیجه ۲-۰ صفر شکست خورد و به مدال نقره رسید. لشگری ۵ هزار دلار جایزه نقدی گرفت.

مرتضی رضایی در وزن ۷۴ کیلوگرم با نتیجه ۷-۰ صفر از سد «گامید دزالیوف» از تاجیکستان گذشت و صاحب مدال برنز و جایزه ۲ هزار دلار شد.

یونس سرمستی (۵۷ کیلوگرم) و عبدالله قمی (۱۲۵ کیلوگرم) دیگر کشتی‌گیران ایران در این دوره از رقابت‌ها بودند که از دور مسابقات حذف شدند.

جشنواره فروش محصولات گروه خودروسازی سایپا به مناسبت عید سعید فطر



فروش محصولات جدید ♦♦ تنوع روش‌های فروش ♦♦ تهیلات ۲۵۰ میلیون ریالی بدون ضامن

توجه : واریز به حساب بانکی غیر از حساب سایپا خرید تلقی نمی‌گردد و شرکت هیچ گونه مسئولیتی در قبال تحویل خودرو ندارد .
www.saipagroup.ir
جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر به شبکه گسترده نمایندگی های مجاز گروه خودروسازی سایپا در سراسر کشور مراجعه نمایید .



گروه خودروسازی سایپا



گزارش مدیر عامل

در ادامه این جلسه محمدرضا ساروخانی، مدیرعامل بانک ملت طی گزارش ميسوسطی، عملکرد هیات مدیره این بانک در سال ۱۳۹۲ را تشریح کرد: به گفته وی ارزش بازار سهام بانک ملت در چهار سال گذشته ۷/۵ برابر شده و بازده سهام این بانک در سال گذشته بیش از ۱۷۰ درصد بوده در حالی که بازده بورس در این سال ۱۰۸ درصد گزارش شده است.

ساروخانی، ارزش بازار سهام بانک ملت را در سال نخست خصوصی‌شدن ۱۲ هزار و ۷۵۵ میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: در پایان سال ۱۳۹۲ این رقم به ۱۰۱ هزار و ۷۶۰ میلیارد ریال افزایش یافته است.

مدیرعامل بانک ملت موفقیت‌های این بانک را مرهون زحمات و تلاش‌های کارکنان متعصب، تلاشگر و دلسوز بانک ملت دانست و تاکید کرد: همچنین حمایت سهامداران و اعتماد مشتریان و استقبال آنان از خدمات و محصولات بانک، موجب این موفقیت‌ها بوده است.

۲۰ درصد سهام شناور

مدیرعامل بانک ملت خاطر‌نشان کرد: این بانک با ۲۰ درصد سهام شناور، بیشترین سهام شناور در بین بانک‌های بورسی را دارد اما به دلیل حمایت سهامداران، دامنه نوسان قیمت سهم بانک ملت محدود بوده است.

ساروخانی نیز سال ۹۲ را سال پرفراز و نشیبی برای نظام بانکی کشور دانست و افزود: بانک ملت تلاش کرد تا کمتر در مسابقه نرخ سود بانکی شرکت کند و مشتریان آن نیز به دلیل زیرساخت‌ها و استحکام خوب بانک، ترجیح دادند، سپرده خود را با سود کمتر در این بانک سپرده‌گذاری کنند.

نقدینگی مطلوب

مدیرعامل بانک ملت شرایط این بانک را از لحاظ نقدینگی در سال ۹۲ بسیار مطلوب ذکر کرد و افزود: این بانک با داشتن بیش از ۹۱۹ هزار میلیارد ریال منابع، از لحاظ کل منابع، رتبه نخست را در بین بانک‌های خصوصی کشور به خود اختصاص داده است. ساروخانی، مانده تسهیلات و مطالبات بانک ملت را نیز در سال گذشته حدود ۸۵۹ هزار میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: کل درآمد این بانک

بیش از ۹۵ درصد صاحبان سهام بانک ملت دوشنبه گذشته در محل سالن اندیشه حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی گردهم آمدند تا پس از استماع گزارش عملکرد هیات مدیره این شرکت بورسی برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفندماه سال ۱۳۹۲ و گزارش حسابرس مستقل و بازرس قانونی در خصوص دستور جلسات مجمع عمومی عادی سالانه تصمیمات لازم را اتخاذ کنند. از مهمترین مصوبات این مجمع می‌توان به تقسیم ۲۳۰ ریال سود نقدی به ازای هر سهم این بانک اشاره کرد. سود محقق شده هر سهم بانک ملت برای سال مالی گذشته ۴۲۰ ریال بود که با رای مجمع، ۳۳۰ ریال آن تقسیم شد.

به گفته محمدرضا ساروخانی، مدیرعامل و عضو موظف هیات مدیره بانک ملت، این مبلغ سود تقسیم شده برای سهامداران حقیقی دارای کمتر از یک میلیون سهم بلافاصله پس از پایان مجمع به حساب آنان واریز و سود سهام بقیه سهامداران نیز در مهلت قانونی به حساب آنها واریز خواهد شد.

در این مجمع همچنین، سازمان حسابرسی مجدداً به عنوان



درصد، رشد حقوق صاحبان سهام ۱۵/۷ درصد و رشد دارایی‌ها معادل ۲۵/۴ درصد بوده است.

مدیرعامل بانک ملت، حجم سپرده‌های ریالی این بانک را در پایان سال ۹۲ با ۲۰ درصد رشد حدود ۶۹۳ هزار میلیارد ریال و کل منابع ارز و ریال این بانک را با ۲۱/۲ درصد رشد حدود ۹۲۰ هزار میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: مانده تعهدات ضمانت‌نامه‌های صادره این بانک به بیش از ۱۴۲

حسابرس مستقل و بازرس قانونی و روزنامه‌های اطلاعات و دنیای اقتصاد به عنوان روزنامه‌های رسمی بانک برای سال ۱۳۹۲ انتخاب شدند. تعیین حقوق اعضای غیرموظف هیات مدیره و افزایش ۲۰ درصدی حقوق مدیرعامل و اعضای موظف هیات مدیره، همچنین تعیین پاداش هیات مدیره از دیگر مصوبات مجمع عمومی عادی سالیانه بانک ملت بود.

علی رضا لگزایی، رییس و عضو موظف هیات مدیره بانک ملت که ریاست این مجمع را بر عهده داشت در ابتدای این جلسه طی سخنانی به ویژگی‌های محیطی اقتصاد ایران در سال ۹۲ اشاره کرد و افزود: سال گذشته برای نظام بانکی کشور، سال منحصر به فردی بود زیرا برخلاف ۱۲ سال گذشته دیگر جذب منابع از طریق رشد پایه پولی امکان‌پذیر نبود، وی در توضیح این مطلب گفت: از سال ۱۳۸۰ تا سال گذشته، عمده جذب منابع بانکی منبعث از رشد پایه پولی یعنی پول پرقدرت بانک مرکزی بود اما در سال ۹۲ با تغییر دولت، سیاست انقباضی به منظور مهار تورم در دستور کار قرار گرفت که گام نخست آن توقف رشد پایه پولی بود.



هزار میلیارد ریال می‌رسد که ۱۴ درصد رشد را نشان می‌دهد.

وی حجم تسهیلات اعطایی بانک ملت در سال ۹۲ را ۵۳۴ هزار میلیارد ریال اعلام کرد.

سهم بازار

ساروخانی سهم بانک ملت از کل منابع نظام بانکی را ۱۸/۷ درصد و سهم این بانک از کل

بانک ملت (شرکت سهامی عام)

صورت سود و زیان بانک برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفندماه ۱۳۹۲

(تجدید ارائه شده)		سال ۹۲		سال ۹۱	
		میلیون ریال	میلیون ریال	میلیون ریال	میلیون ریال
الف- درآمد فعالیت‌های مشاع:					
سود تسهیلات اعطایی		۶۴,۰۸۱,۷۸۹		۵۱,۵۲۴,۷۴۲	
سود حاصل از سرمایه‌گذاری‌ها و سپرده‌گذاری‌ها		۱۱,۱۱۲,۰۹۶		۹,۸۱۰,۸۸۱	
جمع درآمد‌های مشاع		۷۵,۱۹۳,۸۸۵		۶۱,۳۳۵,۶۲۳	
کسر می‌شود:					
سود علی‌الحساب سپرده‌های سرمایه‌گذاری (کسری) مازاد پرداختی به سپرده‌گذاران		(۵۹,۴۷۱,۱۹۶)		(۴۶,۷۱۰,۶۱۰)	
سهم سود سپرده‌گذاران		(۰)		(۰)	
سهم سود بانک و درآمد حق الوکاله		۱۵,۷۲۲,۶۸۹	(۵۹,۴۷۱,۱۹۶)	۱۴,۶۲۵,۰۱۳	(۴۶,۷۱۰,۶۱۰)
ب- درآمد‌های غیرمشاع:					
سود و وجه التزام دریافتی		۲۷,۴۶۵,۵۰۶		۲۱,۹۹۷,۱۶۷	
کارمزد دریافتی		۱۳,۷۷۸,۴۸۸		۵,۵۸۸,۵۳۶	
سایر درآمدها		۹,۷۸۱,۰۷۳		۱۲,۳۵۸,۷۹۹	
جمع درآمد غیرمشاع		۵۱,۰۲۵,۰۶۷		۳۹,۹۴۴,۵۰۲	
کل درآمد		۶۶,۷۴۷,۷۵۶		۵۴,۵۶۹,۵۱۵	
ج- هزینه‌ها:					
هزینه‌های اداری و عمومی		(۲۶,۶۰۳,۵۱۶)		(۱۹,۹۴۲,۳۳۰)	
هزینه مطالبات مشکوک الوصول		(۱۱,۱۵۶,۳۱۱)		(۱۱,۳۸۹,۱۹۵)	
هزینه مزایای بازتنسنگی کارکنان (اکچوئری)		(۳۰۰,۰۰۰)		(۲۰۰,۰۰۰)	
هزینه‌های مالی		(۱۰,۰۳۴,۸۹۱)		(۶,۱۱۷,۸۵۲)	
سایر هزینه‌ها		(۷۵۸,۸۷۹)		(۸۶۹,۱۶۷)	
کل هزینه		(۴۸,۵۳۰,۵۹۷)		(۳۸,۵۱۸,۵۴۲)	
سود قبل از کسر مالیات		۱۷,۸۹۴,۱۵۹		۱۶,۰۵۰,۹۷۲	
کسر می‌شود: مالیات		(۱,۱۰۱,۷۸۰)		(۱,۳۴۴,۹۰۸)	
سود خالص		۱۶,۷۹۲,۳۷۹		۱۴,۷۰۶,۰۶۴	
سود پایه هر سهم (با سرمایه ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ میلیون ریال)- ریال		۴۲۰		۳۶۸	
سود پایه هر سهم (با سرمایه ۳۳,۱۰۰,۰۰۰ میلیون ریال)-ریال		۵۰۷		۴۴۴	

گردش حساب سود انباشته

سود خالص	۱۴,۷۰۶,۰۶۴	۱۴,۷۹۲,۲۷۹
سود انباشته در ابتدای سال	۶۰,۹۸,۲۷۶	۱۱,۸۴۶,۴۵۱
تعدیلات سنواتی	۳۸۲,۰۴۳	۱,۷۳۴,۰۲۳
سود انباشته در ابتدای سال - تعدیل شده	۶,۴۸۰,۳۱۹	۱۳,۵۸۰,۴۷۴
سود قابل تخصیص	۲۱,۱۸۶,۳۸۳	۳۰,۲۷۲,۸۵۳
تخصیص سود:		
اندوخته قانونی	(۲,۲۰۵,۹۱۰)	(۳,۳۳۹,۰۷۶)
انتقال به حساب سرمایه براساس مصوبه مجمع بانک	(۰۰)	(۶,۹۰۰,۰۰۰)
سود سهام مصوب	(۵,۴۰۰,۰۰۰)	(۵,۲۹۶,۰۰۰)
	(۷,۶۰۵,۹۱۰)	(۱۵,۵۳۵,۰۷۶)
	۱۴,۵۸۰,۴۷۴	۱۴,۸۳۷,۷۷۶
سود انباشته در پایان سال		

خانواده

۱۸۵

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۴ مرداد ۱۳۹۳
شماره ۲۵۹۳۰

امام صادق (ع):

برترین کارها عبارتست از نماز در وقت،
نیکی به پدر و مادر و جهاد
در راه خدا.

بحار الانوار

هزل و خرج دو ویژگی مشترک

مسائل مالی در زندگی مشترک می تواند باعث بسیاری از مشکلات و حتی جدایی شود. پنهان کردن یا دروغ گفتن درباره پول و خرج کردن به ویژه درباره پولی که مشترک

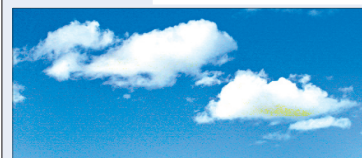


است سم رابطه است.

یکی از اشتباهات رایج در شروع بسیاری از روابط این است که زن و مرد درباره پول به صراحت حرف نمی زنند. بیش از ۳۰ درصد از افراد یکی از دلایل مهم جدایی را مشکلات و اختلافات مالی می دانند.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



خدایا...

مصیبت رفتن ماه ما (رمضان) را جبران کن، و روز عید و روزه گشودنمان را بر ما مبارک ساز و آن را از بهترین روزهای قرار ده که بر ما گذشته است؛ جالبترین روزها برای عفو، و پاک کننده ترین روزها برای گناه و گناهان پنهان و آشکار ما را بیاور.

خدایا، با بیرون رفتن این ماه، ما را از گناهانمان بیرون آور، و همراه خارج شدنش ما را از بدیهامان خارج ساز. و ما را از خوشبخت ترین اهل این ماه بوسیله این ماه، و از پر نصیب ترین ایشان در این ماه و از بهره مندترین ایشان در این ماه قرار ده ... در این روز که آن را برای مؤمنان عید و شادی، و برای اهل ملت خود روز اجتماع و تعاون قرار دادی، پیش تو توبه می کنیم: از هر گناهی که مرتکب شده ایم، یا هر کار بدی که از پیش فرستاده ایم، یا اندیشه بدی که در دل داشته ایم: توبه کسی که خیال بازگشت به گناه در دل ندارد، و پس از توبه به خطا باز نمی گردد: توبه خالصی که از شک و ریب پیراسته باشد. پس آن را از ما بپذیر، و از ما خشنود شو، و ما را بر آن ثابت بدار.

خدایا، ترس از عذاب و عید، و شوق به ثواب موعود را روزی ما ساز، تا لذت آنچه را که از تو مسألت می کنیم و شدت اندوه آنچه را که از آن بتو پناه می بریم در یابیم.

و ما را نزد خود از توبه کنندگانی قرار ده که محبت را بر ایشان لازم ساخته ای، و بازگشتشان را به طاعت خود، پذیرفته ای. ای عادلترین عادلان.

دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاک نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettlea.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... قالی ها

چگونه مادر ایده آلی باشید؟



پیشنهاد سرآشپز: بال کبابی در فر

صفحه ۴



آفتاب هم کمک مان نمی کند

صفحه ۲



آبیه شاه میوه ها

صفحه ۵



داد نرئید: تشویق کنید

صفحه ۷

... پیچره

دوستی ماندگار

دو دوست در بیابان همسفر بودند، در طول راه با هم دعوا کردند، یکی به دیگری سیلی زد، دوستی که صورتش به شدت درد گرفته بود بدون هیچ حرفی روی شن نوشت: امروز بهترین دوستم بهم سیلی زد، آنها به راهشان ادامه دادند تا به چشمه ای رسیدند و تصمیم گرفتند حمام کنند، ناگهان دوست سیلی خورده به حال غرق شدن افتاد، اما دوستش او را نجات داد، او بر روی سنگ نوشت: امروز بهترین دوستم زندگیم را نجات داد، دوستی که او را سیلی زده و نجات داده بود پرسید: چرا وقتی سیلی ات زدم بر روی شن و حالا بر روی سنگ نوشتی؟

دوستش پاسخ داد: وقتی دوستی تو را ناراحت می کند باید آن را بر روی شن بنویسی تا بادهای بخشش آن را پاک کند، ولی وقتی به تو خوبی می کند باید آن را بر روی سنگ حک کنی تا هیچ بادی آن را پاک نکند.

ارزش واقعی انسان

علامه محمد تقی جعفری فرمودند: برخی از جامعه شناسان برتر دنیا در دانمارک جمع شده بودند تا پیرامون موضوع مهمی به بحث و تبادل نظر بپردازند.

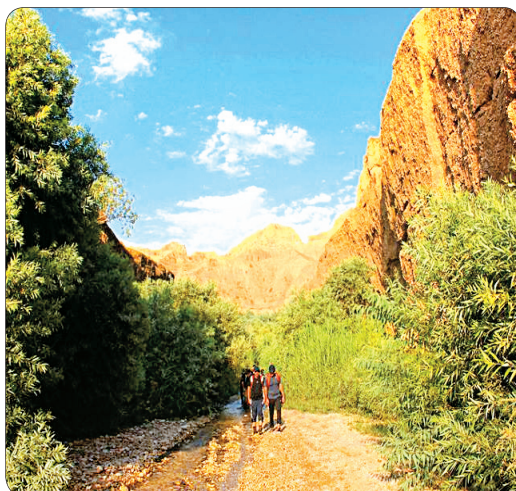
موضوع این بود: ارزش واقعی انسان به چیست؟ برای سنجش ارزش بسیاری از موجودات، معیار خاصی داریم. مثلاً معیار ارزش طلا به وزن و عیار آنست. معیار ارزش بنزین به مقدار و کیفیت آنست. معیار ارزش پول پشتوانه آنست؛ اما معیار ارزش انسانها در چیست؟

هر کدام از جامعه شناسان، سخنانی گفته و معیارهای خاصی ارایه دادند. هنگامی که نوبت به بنده رسید، گفتم: اگر می خواهید بدانید یک انسان چقدر ارزش دارد، ببینید به چه چیزی علاقه دارد و به چه چیزی عشق می ورزد.

کسی که عشقش یک آپارتمان ۲ طبقه است، در واقع ارزشش به مقدار همان آپارتمان است. کسی که عشقش ماشینش است، ارزشش به همان میزان است. اما کسی که عشقش خدای متعال است، ارزشش به اندازه خداست.

علامه فرمودند: من این مطلب را گفتم و پایین آمدم. وقتی جامعه شناسان سخنان من را شنیدند، برای چند دقیقه روی پای خود ایستادند و کف زدند.

هنگامی که تشویق آنها تمام شد، من دوباره بلند شدم و گفتم: عزیزان، این کلام از من نبود، بلکه از شخصی به نام علی (ع) است.



دره «توبیرون» در شمال دزفول / عکسها: خیرگزاری میراث فرهنگی

کمبود بسیار موثر است.

علائم و راه های درمان

کمبود ویتامین دی علائم مختلفی دارد. در بین کودکان دیر راه افتادن بچه و کوتاه قد، دیر دندان درآوردن، تحریک پذیری کودک، افزایش احتمال ابتلای کودک به عفونت، اسهال، تشنج و مشکل تنفسی در صورت ابتلا به کاهش شدید ویتامین دی، نشانه این کمبود است.

اما در بزرگسالان درد مفاصل و پراکنده در تمام بدن، ضعف کلی بدن و ضعف در ایستادن و بالا رفتن از پله و در مراحل پیشرفته تر لنگیدن، درد استخوان بخصوص در دنده، مفصل ران، کف پا و ران، علائم شایع کمبود این ویتامین است.

راشیتیس، استئومالاسی (کاهش تراکم استخوانی)، پیک استخوان، ضعف ماهیچه‌ای، پارکینسون، سختی عروق، کوتاهی قد، بالا رفتن فشار خون و عفونت در زنان، از عوارض ناشی از کمبود ویتامین دی است.

علاوه بر این نتایج تحقیقات نشان می دهد که کمبود ویتامین دی می تواند خطر بروز سرطان های پستان، پروستات و پانکراس را در افراد بیشتر کند و از سویی باعث افزایش احتمال ابتلای افراد به انواع خاصی از بیماری های ریوی مربوط به سیستم ایمنی خودکار بدن، شود.

به گفته پزشکان کمبود ویتامین دی باعث کاهش کلسیم می شود و وقتی کلسیم خون کاهش پیدا می کند، غدد پاراتیروئید فعال شده و این فعالیت باعث می شود قسمت کلسیمی از استخوان ها شسته شود و برای تنظیم کلسیم خون در حد طبیعی، ذخیره کلسیم استخوان داخل خون بیاید.

بدن به قیمت از دست دادن کلسیم استخوان، کلسیم خون را در حد طبیعی تنظیم می کند؛ ادامه این روند به طور مزمن باعث بروز بیماری راشیتیس در کودکان و بیماری نرمی استخوان در افراد بالغ خواهد شد. ریزش مو، شکنندگی ناخن ها و پوسیدگی و ریزش دندان ها هم از پیامدهای کمبود ویتامین دی و در نتیجه کمبود کلسیم است.

یکی از بهترین راه های جبران این کمبود، غنی سازی مواد غذایی مانند دوغ، شیر و ماست با ویتامین دی است که بعضی محصولات موجود در بازار چنین امتیازی دارند. قرار گرفتن مقابل آفتاب به مدت ۱۵ دقیقه در روز هم می تواند بسیار موثر باشد. برای جلوگیری از اثرات نامطلوب نور آفتاب روی پوست صورت و لک و خال، می توانید پاهایتان را از زانو به پایین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید.

و البته در اولین فرصت از پزشکان بخواهید آزمایش ویژه اندازه گیری ویتامین دی در بدن خودتان و فرزندانتان را تجویز کنند تا هر چه سریع تر بتوانید از کمبود این ویتامین مطلع شده و جلوی اثرات نامطلوب آن را بگیرید.



آفتاب هم کمک مان نمی کند

افزایش نگران کننده کمبود ویتامین دی در ایران

می افتد اما آلودگی هوا که در بیشتر شهرهای کشور وجود دارد، مانع از دریافت این ویتامین شده است. از سویی بالا بودن اشعه مضر آفتاب در ایران باعث شده بسیاری از مردم از کرم های ضد آفتاب استفاده کنند و این کرم ها مانع از سنتز ویتامین دی می شود. سبک زندگی هم عامل دیگر کمبود ویتامین دی در میان ایرانی هاست. در سال های اخیر بیشتر و بیشتر در فضاهای بسته قرار گرفته ایم و بیشتر مردم و

دنیا؛ خاورمیانه و شمال آفریقا، بیشترین میزان دریافت نور خورشید را نسبت به سایر کشورهای دنیا دارند، کمبود ویتامین دی بالایی دارند. به گفته متخصصان تغذیه، بیش از ۸۰ درصد دریافت ویتامین دی از طریق مواجهه با نور آفتاب صورت می گیرد و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار گرفتن روزانه بدن در مقابل نور بی واسطه خورشید می تواند نیاز دو هزار واحدی به این ویتامین موثر را تامین کند. نقش

طرح های ناتمام شیر و نان غنی شده!

توزیع شیر در مدارس یکی از راه های موثر در زمینه کاهش کمبود ویتامین دی و کلسیم در بین دانش آموزان است. طرحی که بارها درباره آن صحبت شده و اجرا هم شد اما همیشه اما و اگرهایی داشت و مدارس زیادی هستند که اعلام می کنند سهمیه شیر روزانه را دریافت نمی کنند و حتی گزارش هایی در باره فاسد بودن شیرهای توزیع شده منتشر شده بود. با اینکه کمیته ملی شیر مدرسه ایران هم راه اندازی شده اما باز هم توزیع شیر در مدارس به خوبی و منظم انجام نمی شود. این مسئله در مورد کمبود «روی» هم اتفاق افتاد. پس از هشدارهایی که درباره کمبود این عنصر مهم در بین ایرانی ها داده شد، قرار شد نان غنی شده برای جبران این کمبود در میان دانش آموزان در مدارس توزیع شود. اما به دلیل کمبود اعتبار این اتفاق هم نیفتاد و خبری از نان غنی شده، نشد!

دانش آموزان از ساعات اولیه صبح تا پایان غروب در محیط های سر بسته و فاقد نور طبیعی قرار دارند. از سوی دیگر مردم آگاهی چندانی از کمبود ویتامین دی و اثرات آن ندارند و بسیاری از پزشکان هم به آن توجه چندانی نشان نمی دهند و در میان آزمایش های معمول که پزشکان برای بیماران می نویسند، اندازه گیری ویتامین دی جایی ندارد. در صورتی که اگر در سنین پایین و به خصوص برای نوجوانان در سنین بلوغ و به صورت دوره ای، این ویتامین اندازه گیری شود، باعث تشخیص به موقع کمبود ویتامین دی و درمان آن می شود و در پیشگیری از بیماری های ناشی از این

مواد غذایی همچون غلات و برخی سبزی ها و میوه ها، کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین و گوشت قرمز و قارچ در این فرایند فقط ۲۰ درصد اعلام شده است. پزشکان معتقدند که مقادیر زیادی از ویتامین دی در مواد غذایی وجود نداشته و صرفا در ماهی های چرب و روغن کبد ماهی به فراوانی یافت می شود. مقادیر بسیار کمی از نوع ویتامین D۲ در قارچ وجود دارد و مقدار این ویتامین در زرده تخم مرغ هم بسیار کم است. تنها منبع غنی از این ویتامین، نور خورشید است و صرفا در اثر مواجهه با آفتاب، سنتز ویتامین دی اتفاق

• یگانه خدای

کمبود ویتامین دی در بین ایرانی ها مسئله ای است که هر از گاهی به آن اشاره می شود اما در چند وقت اخیر آنقدر این کمبود شایع شده که پای آن به جلسات شورای شهر تهران هم کشیده شده است.

کمبود این ویتامین حیاتی که باعث بروز بیماری های زیادی می شود، تقریبا به مرز بحرانی بین ایرانی ها و به خصوص زنان و دختران رسیده است و اگر این وضعیت ادامه پیدا کند، در آینده جامعه دچار بیماری ها و نارسایی های فراوانی خواهد بود. حالا شورای شهر تهران تصمیم گرفته است این مسئله را جدی تر پیگیری کند.

فقر ویتامین دی در نیمی از دختران

در هفته آخر تیر ماه رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران اعلام کرد که حداقل ۵۰ درصد دانش آموزان مقاطع راهنمایی و دبیرستان از کمبود ویتامین دی رنج می برند. به گفته رحمت اله حافظی با وجود این آمار، اگر این وضعیت ادامه داشته باشد، شاهد پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن خواهیم بود.

راه حل شورای شهر تهران برای کاهش این آمار پایش ویتامین دی در میان دانش آموزان دختر است. حافظی گفته است: «انتظار می رود آموزش و پرورش با همکاری وزارت بهداشت، پایش ویتامین دی در دانش آموزان دختر را انجام دهند البته کمیسیون سلامت شورای شهر تهران نیز آمادگی خود را برای برنامه ریزی و نظارت اعلام می کند».

بعد از اجرای این پایش شاید بتوان راهکار هایی برای کاهش آمار کمبود این ویتامین ارائه کرد.

البته کمبود ویتامین دی تنها در میان دختران و زنان تهرانی شایع نیست بلکه در سراسر کشور و حتی بین مردان هم این کمبود دیده می شود.

آمار ضد و نقیضی از کمبود این ویتامین مهم در بین ایرانی ها منتشر می شود. پژوهشی که سال ۸۸ انجام شده نشان می داد که بیش از ۵۰ درصد ایرانیان کمتر از ۴۰ سال، کمبود ویتامین دی دارند اما دو سال بعد یعنی در سال ۹۰ مجید حاجی فرجی، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، اعلام کرد که بر مبنای نتایج پژوهش های انجام شده در کشور، بیش از ۸۰ درصد مردم دچار کمبود این ویتامین هستند.

از سوی دیگر اوایل تیر ماه مشاور عالی وزیر جهاد کشاورزی از کاهش سن پوکی استخوان در کشور به پایین تر از ۳۰ سال خبر داد که البته کاهش مصرف شیر و لبنیات بیسن خانواده های ایرانی به دلیل گرانی هم در این مسئله بی تاثیر نبوده است.

آفتاب داریم ولی...

درباره دلایل کمبود این ویتامین در ایران اظهار نظر های مختلفی می شود. همیشه تصور مردم این است که این ویتامین از طریق نور آفتاب جذب بدن می شود اما با اینکه کشورهای واقع در کمربند بیابانی

... پیشنهاد

فرشته ها با هم می آیند

علاقتمندان به موضوعات خانوادگی این روزها می توانند سری به سینماهای کشور بزنند و فیلم فرشته ها با هم می آیند را ببینند. فیلمی به نویسندگی و کارگردانی حامد محمدی که پیش تر به عنوان نویسنده در سینمای ایران فعالیت



داشت و فیلمنامه فیلم های «طلا و مس» و «حوض نقاشی» را نوشته است. اتفاقا فضای فیلم فرشته ها با هم می آیند هم شبیه طلا و مس است و در آن داستان یک روحانی جوان به نام احمد روایت می شود که با همسرش لیلا در حالی با تنگدستی روزگار سپری می کنند که صاحب سه فرزند هم زمان می شوند و نگهداری این نوزادان مسائلی را برایشان به وجود می آورد. تهیه کننده فرشته ها با هم می آیند منوچهر محمدی است و در آن بازیگرانی مثل جواد عزتی، نازنین بیاتی، رضا ناجی و بهاره ریاحی بازی می کنند. این فیلم سال گذشته در جشنواره فیلم فجر، بخش فیلم اولی ها شرکت داشت و در چند جشنواره خارجی هم به نمایش در آمده است.

... تماشای

هر کس با تنهایی اش

نمایش هر کس با تنهایی اش از فردا، ۵ مرداد تا ۴ شهریور ماه در سالن حافظ به روی صحنه می رود. نمایشی به کارگردانی سید مهدی احمدپناه که بر اساس نمایشنامه ای از دوریس لسینگ با ترجمه سارا ابراهیمی و سید مهدی احمدپناه ساخته شده است. متن این



نمایش، به فضای امروز جامعه ما بسیار نزدیک است و در آن تقابل دیدگاه های نسل گذشته با نسل جوان امروز پی گیری شده است. در این نمایش گلچهره سجادیه، هوشنگ قونلو، سید جواد یحیوی، پانته آتاج بخش، مهدی فریضه، امیر حسین متین فر و مژده دایی بازی می کنند. نمایشنامه «هر کس با تنهایی اش» که در گذشته با عنوان «برهوت تنهایی» معرفی شده بود برنده نوبل ادبیات ۲۰۰۶ بوده است و برای اولین بار در ایران ترجمه و اجرا می شود. این نمایش ۷۰ دقیقه ای هر روز ساعت ۱۵:۱۸ روی صحنه می رود و قیمت بلیط آن ۲۰ هزار تومان است. برای تماشای این نمایش می توانید به خیابان حافظ، خیابان استاد شهریار، روبروی تالار وحدت، سالن حافظ مراجعه کنید.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

اولین هفته مردادماه با تعطیلات ۷ روزه به پایان می رسد و همین فرصت خوبی است برای آنکه یک سفر کوتاه خانوادگی را برنامه ریزی کنید. اما اگر جزو کسانی هستید که برنامه سفر ندارند، شاید بتوانید با این پیشنهادها، هفته پر تعطیلی پیش رو را براتر کنید.

در اتاق دیگری یا در آشپزخانه بود از گوشه چشمش رنگ زرد را می دید. بارها جای گلدان را عوض کرده بود اما گلدان هر روز بزرگ و بزرگتر می شد و این اواخر انگار تمام خانه را گرفته بود. ستاره ها چشمک می زدند زن زیر لب با خود گفت چرا گلدان لعنتی را نشکستم؟

مرد ماه های اول از زندگی راضی بود و همه چیز همان طور که مرد انتظار داشت پیش می رفت. کم کم حواس پرتی های زن شروع شد. مرد مدام باید گذاشتن بشقاب اضافی سر سفره را به او یادآور می شد. بعدها یادآوری حوله ها، دمپایی ها، میزبان نور چراغ ها، برنامه نظافت هفتگی، ترتیب قرار گیری مجله ها، کار هر روز مرد شده بود. حاملگی اوضاع را بدتر کرد. زن مدت ها پای پنجره می نشست و به آسمان خیره می شد. فراموش می کرد غذا درست کند یا گلدان ها را آب دهد. چندبار زن را دیده بود که گلدان زرد را چندین بار در روز جابه جا می کرد. ماه های آخر برای مرد جهنم شده بود و این زایمان بی موقع همه چیز را تکمیل کرد. مرد عصبانی لگدی به دیوار زد.

زن می دانست مرد عصبی است و طولانی شدن انتظار او را بیشتر عصبانی می کند. سعی کرد تمرکز کند. درد سرتاپای وجودش را فرا گرفت. از کودکی از صدای بلند بیزار بود و این اواخر مرد فقط با فریاد با او صحبت می کرد. شوهرش را دوست داشت؟ مادرش همیشه می گفت آدم باید شوهرش را دوست داشته باشد. زن فکر می کرد شوهرش را دوست دارد اما بعد از دیدن ستاره ها دیگر مطمئن نبود. فهمید چقدر از رفتارهای و سواس گونه مرد و آن گلدان زرد متنفر است. درد شجاعش کرده بود و برای اولین بار در عمرش به انتقام فکر کرد.

صدای جیغ ماما اتاق را لرزاند. بعد از آن صدای هیاهو مانند طوفان در راهروی بیمارستان پیچید. مرد با شتاب در اتاق را باز کرد. زن روی تخت زایمان بود چهره اش آرام بود و به نظر نمی آمد ساعات سختی را پشت سر گذاشته باشد. نگاه وحشت زده پرستاران را دنبال کرد. به اندازه ۵۰ سانتی متر بالاتر از پاهای زن روی هوا، نوزاد معلق بود و با جریان هوا تکان می خورد. پاهایش رو به سقف و سرش نزدیکی پاهای زن بود. نوزاد از چیزی پر شده بود که اگر ولش می کردی به سقف می چسبید. مانند بادکنکی بسانند ناف به مادرش وصل بود. مرد با عصبانیت فکر کرد، چرا برعکس؟

زن با دیدن چهره سرخ شده همسرش از خشم در چهار چوب در، از ته دل قهقهه زد.

نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



زن هیچ وقت کاری را درست انجام نمی داد. اگر تا قبل از ازدواج به این موضوع شک داشت، بعد از آن مطمئن شده بود. شوهرش مدام به او یادآور می شد. حتی الان هم نمی توانست کاری را که زن ها میلیون ها سال به طور غریزی انجام داده بودند درست انجام دهد. شوهرش حتما عصبانی می شد. ترس سرتاپایش را فلج کرد. چشمانش را بار دیگر روی هم فشار داد و این بار دیدن هزار ستاره فکر مرد را کنار زد، با دهانی باز به ستاره ها خیره شد.

زن خیلی سر به هوا بود. مادرش همیشه می گفت زن به درد زندگی نمی خورد. مرد آهی کشید. با خودش فکر کرد از دواجش از آن خطاهای پیش بینی نشده ای بود که سال ها بعد عوارضش را نشان می داد. اول همه چیز مرتب بود. زن تحصیل کرده بود، آرام و بدون هیچ هیاهو و سابقه آبروریزی.

گلدان زرد

● بهار باسامی

زن از همان فشار اول می دانست چیزی درست نیست. دهانش از طعم فلز پر شد، مطمئن بود این تلخی ربطی به درد زایمان ندارد. نور سفید چشمانش را می زد، پلک هایش را روی هم فشار داد و رقص حلقه های نور را پشت سیاهی دنبال کرد. نمی فهمید ماما با فریاد از او چه می خواهد، اهمیتی نمی داد. حلقه ها چرخیدند و چرخیدند. از بازی مسخره حلقه ها خنده اش گرفت، دستش را پیش کشید تا یکی از حلقه ها را بگیرد. نور از او دورتر و دورتر می شد، زن شروع به دویدن کرد.

مرد از همان جیغ اول زن می دانست چیزی درست نیست. زمان زایمان ۳ هفته دیگر بود، نه الان، نه ساعت ۳ صبح نه وقتی که حتی مادرش هم نبود که اوضاع را سر و سامان دهد. برخلاف بیشتر مردم نه تنها از بیمارستان متنفر نبود، بلکه دیوارهای سفید و نیمه سنگ با گوشه های تیز و انعکاس لامپ های مهتابی را مرهمی بر این غافلگیری می دانست. کف خط کشی شده بیمارستان او را مطمئن می کرد که بی برنامه گی زنش بر این ساختار محکم خدشه ای وارد نکرده است و هنوز دنیا طبق برنامه جلو می رود. به ساعت نگاهی انداخت ۳ ساعت تا دویدن و دوش صبحگاهیش مانده بود. از بی ملاحظگی زنش کلافه بود، به دیوار تکیه داد و چشمانش را بست.

...گشاینگار

آبشار آسیاب خرابه



آبشار آسیاب خرابه یکی از مکان های گردش پذیر استان آذربایجان شرقی است که در شهرستان جلفا و چند کیلومتری مرز ایران با جمهوری آذربایجان واقع شده است. آسیاب خرابه، آسیابی آبی است که

سال ها پیش مورد استفاده مردم منطقه بود، ولی هم اکنون به دلیل تخریب قسمت های عمده آن کاربردی ندارد و به همین دلیل به «آسیاب خرابه» شهرت یافته است. ارتفاع آسیاب ده متر و مساحت محوطه پایینی آن ۲۰۰ متر مربع است. در آسیاب خرابه آبشارهای کوچک و بزرگ بسیاری پدید آمده که آب آنها از چشمه های متعدد موجود در بالای آسیاب که از کوه کیامکی سرچشمه می گیرند، تأمین می شود. برای رسیدن به این مکان بسیار دل انگیز باید از جاده مرند - جلفا به مهدی شهر (علمدارگرگر) وارد شد و با عبور از یک جاده خاکی در نوار مرزی ایران و جمهوری آذربایجان و گذشتن از یک جاده فرعی، به دره ای باصفا رسید که محل آسیاب خرابه است. از تبریز تا جاده فرعی جلفا به علمدار ۱۰۶ کیلومتر است.

...موزه

غار موزه وزیری



غار موزه وزیری فعالیت خود را در سال ۱۳۸۴ در لواسان و در زمینی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع با یک ساختمان دوبلکس شروع کرد. موزه ای که بنیان گذار آن دکتر ناصر هوشمند وزیری، از

مجسمه سازان طراز اول ایران بود و همه هزینه ها و ایده ها و اشیای آن را خودش گردآوری کرده. این موزه از دالان هایی تشکیل شده که در دل کوه حفاری شده اند و آثار استاد وزیری از ۵۰ سال گذشته تا کنون در این موزه نگهداری می شوند. هر کدام از این آثار، بیانگر داستان های شاهنامه فردوسی و فولکلور ایران و فرهنگ اصیل ایرانی است.

این موزه شامل بخش های نمایشگاهی، بخش کارگاهی، صنایع دستی، آموزشی، نگارخانه و سالن اجتماعات است. بد نیست بدانید که در بخش صنایع دستی این موزه، راما وزیری، فرزند دکتر وزیری کارگاه های آموزشی در زمینه سفال، سرامیک، نقش برجسته و... برپا می کند.

...کتاب

انجمن ناقص العضوها



انجمن اخوت ناقص العضوها نوشته برایان اوانسن نویسنده نامدار آمریکایی است که اولین ترجمه آن مدتی قبل توسط وحیده موسوی و نشر شورا فرین منتشر شد. این رمان که پس از رمان «زبان آلتمن» از

این نویسنده باعث شهرت فراوانی وی در آمریکا و جهان شده، روایتی است فانتزی که به گفته نویسنده از دو رمان کوتاه در کنار هم تشکیل شده است. بخش اول این رمان روایتی است با عنوان «انجمن اخوت ناقص العقل ها» که در آن کارآگاه مخفی پلیس به شناسایی یک فرقه مخفی با عنوان «ناقص العضوها» می پردازد. در بخش دوم رمان با عنوان «آخرین روزها» کارآگاه کلاین از سوی رئیس فرقه دیگری که منشعب از فرقه اول است و نام «پال ها» را برای خود انتخاب کرده است، دستور می گیرد که رئیس فرقه اول را بکشد. این تصمیم از سوی گروه پال ها که همگی یک دست بیشتر ندارند و موهای خود را زرد می کنند، کلاین را با مشکلات زیادی همراه می کند. این کتاب در ۲۳۶ صفحه و با قیمت ۱۱۵۰۰ تومان منتشر شده است.

...دستهای شیمیایی

تارت هلو

● مواد لازم:

یک و نیم پیمانه	آرد
سه چهارم قاشق چایخوری	نمک
سه چهارم پیمانه	شکر
یک چهارم پیمانه	روغن زیتون
دو قاشق غذاخوری	شیر
دو قاشق غذاخوری	کره
۲ تا ۵ عدد	هلو ی رسیده

● طرز تهیه:



فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. در یک کاسه متوسط، آرد، نصف قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری شکر را مخلوط کنید. در یک کاسه کوچک دیگر، روغن و

شیر و در صورت تمایل کمی وانیل را با یکدیگر مخلوط کنید. این مواد را به آرد اضافه کرده و خوب هم بزنید. قالب تارت را چرب کرده و آرد پاشی کنید.

سپس خمیر را درون قالب تارت قرار دهید به طوری که کف دیواره‌های قالب را بپوشاند. اضافه‌های خمیر را از لبه قالب برش دهید. در یک کاسه، سه چهارم پیمانه شکر، دو قاشق غذاخوری آرد، یک چهارم قاشق چایخوری نمک و کره را با یکدیگر مخلوط کنید. با کمک انگشتان خود کره سفت را به مخلوط آرد اضافه کنید و آنها را خوب ورز دهید.

هلوهای پوست کنده و خرد شده را داخل خمیر بچینید. از مخلوط کره روی آنها بریزید و قالب را به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در فر قرار دهید تا پخته شود. تارت را بعد از خنک شدن با خامه فرم گرفته تزیین و سرو کنید.



مرغ‌ها را به مدت ۲۵ دقیقه حرارت دهید سپس دوباره با باقیمانده مواد آغشته کرده و ۲۰ دقیقه دیگر آن‌ها را حرارت دهید. بعد از این زمان بال‌ها باید کاملاً پخته شوند. حالا آن‌ها را از فر خارج کرده و با دود چمن سبزیجات و سس دلخواهتان سرو کنید.

در صورت تمایل می‌توانید در مرحله دوم طعم دار کردن بال مرغ، روی آن کمی کنجد بپاشید.

بگیرید و در یک ظرف بزرگ بریزید.

مخلوط طعم دهنده را روی بال‌ها بریزید و اجازه دهید یک ساعت در همین وضعیت بمانند و طعم دار شوند. در صورت تمایل می‌توانید آنها را در یخچال به مدت ۲ ساعت نگه دارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن و گرم کنید. سپس سینی آن را چرب کرده و بال‌ها را یکی یکی از مایه طعم دهنده بیرون آورده، مایه اضافه را بگیرد و روی سینی فر قرار دهید. بال

...پیشگامان سبزی آشپزی

بال کبابی در فر

بال کبابی غذای مغذی و خوش طعمی است که بچه‌ها آن را دوست دارند. اما تهیه آن در منزل کار چندان راحتی نیست چون خیلی از خانه‌ها امکان به راه کردن باربیکیو و منقل و ذغال را ندارند. اما در این دستور می‌توانید بال کبابی خوش طعمی را در فر آماده کنید. بدون آنکه دود راه بیندازید یا بالکن خانه را دغالی کنید!

● مواد لازم:

بال مرغ	۱۰ عدد
پیاز رنده شده	نصف پیمانه
سیر	۴ حبه
فلفل قرمز	۲ عدد
کره	۳ قاشق
روغن زیتون	یک قاشق
آب	نصف پیمانه
رب	یک قاشق
لیمو ترش	۱ عدد
پودر آویشن	نصف ق چای خوری
نمک و فلفل	به اندازه لازم

● طرز تهیه:

روغن و کره را روی حرارت ملایم قرار دهید تا کره ذوب شود. حالا پیاز را در آن تفت دهید، سیر له شده و فلفل قرمز را که دانه‌های آن را گرفته اید، به پیاز اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید. آب، رب گوجه فرنگی، آب و پوست لیمو و پودر آویشن را به مواد اضافه کرده و اجازه دهید با حرارت کم، به مدت ۵ دقیقه بجوشد. مواد درون تابه را در مخلوط کن بریزید و میکس کنید تا کاملاً نرم و یکدست شوند. حالا بال‌ها را شسته، آب اضافی آنها را

...آشپزی خانه و طبیعت

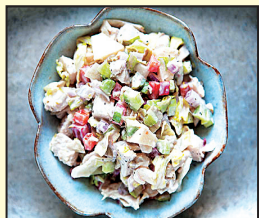
سالاد مرغ

برای کسانی که قصد لاغری دارند، سالاد یک گزینه خوب است که می‌توان به عنوان میان وعده یا شام آن را استفاده کرد. اما سالادها اگر بدون منابع پروتئینی استفاده شوند نمی‌توانند جایگزین وعده غذایی باشند. در اینجا شما را با طرز تهیه یک سالاد مغذی آشنا می‌کنیم.

● مواد لازم:

۱/۲ پیمانه	جعفری خرد شده
۱/۴ پیمانه	کرفس خرد شده
۱ پیمانه	گوشت مرغ پخته شده
۳ عدد	سیب زمینی پخته
۴ قاشق	فلفل دلمه نگینی
به میزان لازم	نمک
به میزان دلخواه	زیتون
به میزان دلخواه	کاهو و کلم

● طرز تهیه:



تمام مواد را خرد کرده و در یک کاسه بزرگ بریزید. سپس نمک و فلفل را با سس مایونز رژیمی مخلوط کنید و روی سالاد ریخته، به خوبی آن را هم بزنید تا یک دست شود. سالاد را در ظرف بریزید و

با گوجه فرنگی، خیارشور و هویج رنده شده تزیین کنید.

می‌توانید کرفس و سیب زمینی را در زمان کمی بخارپز کنید و بعد آنها را خرد کنید.

سیب زمینی‌های پخته را بعد از سرد شدن خرد کنید و گر نه له می‌شوند. این سالاد را می‌توانید با ترکیب مایونز و آبلیمو سرو کنید. همچنین به جای مایونز می‌توانید از ترکیب روغن زیتون و سرکه بالزامیک برای این سالاد استفاده کنید.

سیب زمینی و مرغ این سالاد، ارزش غذایی آن را بالا می‌برد. در صورتی که مایل به استفاده از پروتئین بیشتر هستید، می‌توانید به این سالاد کمی تخم مرغ آب پز شده و قارچ اضافه کنید.

خشک و خنک نگهداری کنید اما ترشی‌هایی که هنوز در آنها را باز نکرده اید، نیازی نیست در یخچال نگهداری کنید.

خیار شورهای فله‌ای اغلب در کارگاه‌های زیر پله‌ای توسط کارگران غیر مجاز به همراه گل و لای خیار تهیه و در ظرفی که قبلاً حاوی مواد شیمیایی و خطرناک بوده یا از مواد باز یافتی تهیه شده، نگهداری می‌شوند.

خیار شور بعد از اتمام تاریخ مصرف، دچار تغییرات نامطلوبی در بافت، طعم، رنگ و بو می‌شود. خیار شورهایی که لزج، نرم، چروکیده و شناور هستند، حاوی کپک و باکتری‌های مضر بوده و مصرفشان توصیه نمی‌شود.

سطح آب نمک خیارشورهای باز و فله‌ای به دلیل قرار گرفتن در مجاورت هوای آلوده اغلب کدر و شیرینی رنگ و حاوی کپک و باکتری‌های نامطلوبی است که می‌تواند موجب فساد زود هنگام محصول و انتقال میکروب‌های بیماری‌زا شود. برای دوری از ابتلا به بیماری‌های همه‌گیری مثل وبا از مصرف خیارشور داخل ساندویچ‌های آماده یا شورهایی که برای تزیین غذاهای رستورانی استفاده می‌شود، پرهیزید.

روی درهای ظروف خیارشور و ترشی بهتر است پد یا پارچه‌ای نخی استفاده کنید تا عرق نکنند و روی مخلوط و شور خیس نشود و کپک نزنند.

اگر در فصل زمستان خیارشور تهیه می‌کنید، حدود نصف روز شیشه‌ها را در آفتاب قرار دهید. اگر شکوفه‌های خیارها را قبل از تخمیر کاملاً از خیار جدا نکنید، ممکن است قارچ یا مخمر موجود در آنها باعث نرم شدن آنزیمی ترشی شوند.

مناسب‌ترین ظرف برای نگهداری ترشی، ظرف‌های مربایی کوچک است چون به سرعت محتویات هر شیشه تمام می‌شود و احتمال فاسد شدن آن کمتر است. بعد از آنکه ترشی را در شیشه ریختید روی آن سرکه بریزید تا شیشه کاملاً پر شود. همچنین اگر آب ترشی تمام شد روی آن سرکه بریزید تا فاسد نشود. سعی کنید همیشه روی مواد ترشی را سرکه پوشانده باشد.



شیشه ترشی باید کاملاً خشک و تمیز باشد. اگر ترشی را در شیشه خیس بریزید احتمال کپک زدن آن زیاد خواهد شد.

قاشقی که در ترشی می‌زنید هم باید تمیز باشد. هیچ وقت قاشقی که با آن غذا خورده‌اید را در ترشی نزنید. همیشه برای برداشتن ترشی از قاشق کاملاً خشک استفاده کنید.

اگر ترشی را در ظرف کوچک ریختید و روی سفره آوردید نباید دوباره آن را در شیشه اصلی برگردانید. هر ماده شناور در سطح ترشی یا سرکه باید فوراً برداشته شود. چون به احتمال زیاد فاسد شده است و می‌تواند باعث فساد بقیه مواد شود.

بهتر است ظرف باز ترشی را در جای

...گلخانه‌های

نکاتی درباره

نگهداری ترشی‌ها

تابستان فصل ترشی‌های رنگ رنگ است. فصل خیارشور و لپته و هفت بیجار. اگر قرار است خودتان دست به کار تهیه این ترشی‌ها شوید، باید قبل از آماده کردنشان اصول اولیه کار و فوت کوزه‌گری را بدانید. اگر هم آنها را آماده تهیه می‌کنید، باز باید از شرایط نگهداری و مصرفشان با خبر باشید. در اینجا نکاتی را درباره نگهداری ترشی و خیارشور برایتان بازگو می‌کنیم.

اگر ترشی را در خانه تهیه می‌کنید باید بدانید که اولین عامل مؤثر در تهیه ترشی خوب، سرکه آن است که باید خالص و بدون آب باشد. بهترین سرکه از انگور گرفته می‌شود. در صورتی که از خوبی و خالص بودن سرکه اطمینان نداشته باشیم بهتر است سرکه را قبل از تهیه ترشی چند جوش بدهیم چون علت کپک زدن ترشی خالص نبودن سرکه آن است.

سبزی‌هایی که در تهیه ترشی استفاده می‌کنید باید قبلاً تمیز کرده و یکی دو ساعت در آفتاب خشک کرده باشید. بهتر است سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستشوی اولیه به مدت ۲ ساعت در آب و نمک قرار داده تا سبزی برای جذب سرکه آماده شود. (مقدار شوری آب و نمک باید مانند آب برنج باشد) سپس سبزی را در آبکش ریخته و روی آن آب بریزید و بگذارید آب آن برود، پس از این که مطمئن شدید آب اضافه آن گرفته شده است سبزی را خرد کرده و به مدت یک روز، روی پارچه نخی بریزید تا کمی خشک شود یا برای ۲-۳ ساعت در آفتاب پهن کنید تا سریعتر خشک شوند.

چرا من هنوز گرسنه ام؟

کمی عجیب است که با وجود خوردن غذای کافی باز هم احساس گرسنگی کنید. اما این اتفاق می افتد. احساس گرسنگی باعث می شود باز هم سمت غذا بروید و بیشتر از قبل بخورید.

چرا این اتفاق می افتد؟ روزی که خیلی پر خوری می کنید از دستگاه گوارش تان بیش از اندازه کار می کشید و خسته اش می کنید. این اتفاق معمولاً در سفر، در مهمانی ها، در رستوران و یا در موقعیت های پرفشار و استرس آفرین و یا در شب بیداری ها رخ می دهد.

در این موقعیت ها شما کربوهیدرات می سوزانید، بدنتان فعالیت بیشتری دارد و انرژی هایتان تحلیل می رود. هرگز در زمانی که همه چیز آرام است شما پر خوری نمی کنید اما زمانی که شرایط ناموزون است تمایل به خوردن بیشتر دارید. به هر دلیلی که احساس گرسنگی می کنید باید مراقب آنچه می خورید باشید. کیفیت غذا را در نظر بگیرید تا تعادل در دریافت مواد مغذی برهم نخورد.

یکی از دلایل دیگری که برای این نوع احساس گرسنگی وجود دارد این است که دستگاه گوارش همه غذایی که روز گذشته مصرف کرده اید را دفع کرده است. اگر روزی چندبار دفع داشته اید و یا دچار اسهال شده باشید همه مواد ضروری بدن را از دست می دهید و به شدت احساس گرسنگی می کنید. در این موارد آب زیاد بنوشید تا آب از دست رفته بدن را تامین کنید، مواد غذایی پر پایه آب بیشتر مصرف کنید مثل آب آواکادو، نارگیل و سیب زمینی.

همچنین دلیل گرسنگی شما ممکن است یک مساله ذهنی باشد. به ویژه اگر چربی و شکر زیادی مصرف می کنید.

تمایل شما به خوردن بیشتر ممکن است علاقه شدید خودتان به خوردن باشد. بعد از مدتی پر خوری، خوردن به یک کار لذت بخش و آرامش بخش تبدیل می شود و این کاری است که شما را خوشحال می کند. در این موارد باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید و شیوه غذا خوردن را تغییر دهید. یک برنامه غذایی حاوی مقدار زیادی فیبر و مصرف مواد غذایی پر حجم و کم کالری بعد از مدتی وضعیت تغذیه را بهتر می کند.

بیماری قلبی و رژیم غذایی مناسب



که بدانید چه چیزی می خورید و با چه حجمی مصرف می کنید در مسیر سلامتی هستید. آگاهی از آنچه مضر است و آنچه برای سلامتی تان مفید است یعنی پیشگیری از هر نوع بیماری به ویژه بیماری های قلبی.

اگر سابقه بیماری های قلبی در خانواده دارید و یا اگر پیش از این عوارض یک نوع بیماری قلبی را داشته اید بیشتر از هر فرد دیگری باید مراقب سلامت، تغذیه و ورزش های پیشگیری و درمان باشید.

کنترل می کنند و برای فشار خون مناسب هستند. مصرف غلات تصفیه شده را کم کنید و بیشتر سیوس مصرف کنید. چربی و شکر را محدود کنید. این یعنی شکر و چربی مصرف کنید اما به میزان مناسب و از چربی سالم مثل روغن زیتون. کره گیاهی را جایگزین کره حیوانی کنید. مصرف چربی نامناسب امکان بیماری های قلبی را بیشتر می کند.

هر چیزی که می خورید میزان چربی و کالری و ویتامین هایش را در نظر بگیرید. همین

بیماری های قلبی بیماری قرن است. اما مساله اینجاست که با یک رژیم غذایی مناسب می توان جلوی بیماری های قلبی را گرفت. برای پیشگیری و مراقبت کارهای زیادی می توانید بکنید:

– مراقب بشقاب غذا باشید. بیش از اندازه بشقاب را پر نکنید. برای خوردن بشقاب دوم کمی فکر کنید و با وجود سیری به خوردن ادامه ندهید. یک رژیم غذایی خوب یعنی «خوردن یک بشقاب غذای خوب» با حجم مناسب و غذای مناسب. غذای مغذی را جایگزین کالری کنید و روش غذایی را از همین امروز تغییر دهید.

– رژیم غذایی مناسب پر از میوه و سبزی به عنوان غذای سالم است. البته این به معنای خوردن هر نوع میوه و سبزی ای نیست. برای سلامت قلب، سبزی بیش از اندازه پخته و سوخته نخورید. سس را از سالاد حذف کنید. سبزی کنسرو شده مصرف نکنید. میوه های شکر زده فریزری مصرف نکنید. بیش از اندازه نارگیل نخورید.

– غلات سبوس دار موادی مغذی حاوی فیبر زیاد هستند که عملکرد و فعالیت بدن را

انبه شاه میوه ها

انبه میوه آنتی اکسیدان هاست. منابعی برای مبارزه با انواع سرطان ها! با انبه از سرطان پروستات، سینه، کولون و خون پیشگیری کنید. نه فقط برای پیشگیری از سرطان بلکه برای کنترل کلسترول هم انبه میوه مفیدی است. انبه منبع فیبرها، ویتامین سی و پکتین است. انبه میوه ای مغذی و مفید است.

انبه یک لایه بردار طبیعی پوست است. برای پاکسازی پوست و بستن حفره های باز پوست انبه بخورید. برای طراوت و شادابی پوست صورت بدون در نظر گرفتن نوع پوست تان می توانید هم انبه را بخورید و هم به عنوان ماسک صورت استفاده کنید.

انبه میوه محبوب بسیاری از مردم جهان است اما بسیاری از مردم نمی دانند انبه چه خاصیت مهمی برای کم کردن وزن دارد. انبه منبع غنی فیبر است و با سوزاندن کالری های اضافه به کم کردن



وزن کمک می کند. مواد معدنی و ویتامین های موجود در انبه در شما احساس سیری ایجاد می کند و مانع خوردن بیشتر مواد غذایی دیگر می شود. یک انبه بخورید و جلوی پر خوری را بگیرید.

انبه محرک قوای جنسی است. بدون مصرف انواع داروهای محرک جنسی و با خوردن روزانه یک انبه قوای جنسی را به اعتدال برسانید. علاوه

آسیب جسمی بخاطر ورزش



را هدفمند کند. و اگر بداند چطور باید با همبازی هایش ورزش کند کمتر به دیگران آسیب می زند. بهتر است کودک با نظارت یک مربی ورزش کند. همچنین مطمئن شوید ورزش متناسب با مهارت ها، جنه، وزن و اندازه کودک است. مهارت های روحی و جسمی کودک هر دو برای یک ورزش باید کافی باشند. تناسب ورزش با مهارت های کودک نه تنها صدمات جسمی و روحی را کم می کند بلکه تجربه لذت بخشی از بازی و ورزش است. لذت بردن اصل اساسی ورزش برای کودکان است. و آسیب دیدن این لذت را از بین می برد. کاهش آسیب ها امکان پذیر است وقتی که شما به عنوان والدین کودک برایش وقت بگذارید و راهکارها را عملی کنید.

کودک و والدین یک هدف مشترک و مشخص از بازی و ورزش ندارند. کودک به بردن و پیروز شدن در بازی فکر می کند، او می خواهد مهارتی را کسب کند که برایش برتری بیاورد. اما والدین همیشه نگران آسیب و خطرات هستند. این چند نکته برای پیشگیری از آسیب های احتمالی در بازی و ورزش مفید است.

کودکان آسیب پذیرند چون آنها نمی دانند هر نوع بازی چه خطراتی دارد. این باعث می شود آنها هر نوع ریسکی بکنند و به احتمال زیاد آسیب ببینند. کودکان زیر سن ۸ سال که در مراحل سریع رشد هستند هماهنگی های بدنی کمی دارند. بدن آنها آماده نیست و با بسیاری از شرایط آشنا نیست.

تیم های ورزشی کودکان بخشی از مشکل است. چون هر کدام از بچه ها اندامی متفاوت دارند و همچنین وزن و قد آنها تفاوت های زیادی باهم دارد. وقتی کودک را در گروهی قرار می دهید که بدون در نظر گرفتن توانایی ها و تفاوت های جسمی آنها شکل گرفته اند احتمال اینکه کودک آسیب ببیند بیشتر است.

نمی توانید به کودک بگویید با دوستانش بازی نکند اما روش های زیادی برای پیشگیری از صدمات های احتمالی وجود دارد. اولین راه محافظت از سرو صورت کودک است. در بسیاری از بازی ها و ورزش های کودکان سر در معرض خطر است. استفاده از کلاه خود راهکاری برای مراقبت از سر است. ورزش هایی مثل فوتبال، دو چرخه سواری، اسکیت و... به کلاه خود نیاز دارد. به همین ترتیب مراقبت از سایر اعضای بدن مثل چشم و گوش و بینی در شنا، زانو و مچ دست در فوتبال و بسکتبال با وسایل محافظتی امکان پذیر است.

یاد دادن شیوه بازی نیز یکی از راه های پیشگیری از آسیب است. اگر کودک بداند در هر ورزشی دقیقاً چه اتفاقی می افتد می تواند واکنش هایش

عطش تابستان را با چه میوه ای

برطرف کنیم؟

خریزه، هندوانه، طالبی، گرمک و میوه های مشابه برای خواباندن عطش روزهای تابستان مناسب هستند. اما کدام یک ارزش غذایی بالاتری دارند، کدام یک کالری سوز هستند و آیا قند این میوه ها زیاد است؟ آیا این میوه ها برای قند خون مضر هستند و آیا دیابتی ها نباید هندوانه بخورند؟

همه میوه های جالبی مثل خربزه و هندوانه شبیه هم هستند. همگی کم کالری هستند اما هر چقدر میوه ای آبدارتر باشد کالری آن کمتر است. مصرف بیش از اندازه این صیفی جات کم کالری هم می تواند چاق کننده باشد.

برخی از مبتلایان به دیابت بر این باورند که چون قند موجود در صیفی جات از نوع قند میوه و طبیعی است مصرف این مواد ضرری ندارد و گاهی هم آب این میوه ها را جایگزین آب مصرفی بویژه در فصل گرما می کنند. اما این یک اشتباه رایج است. قند این میوه ها نیز جذب می شود و قند خون را بالا می برد. مبتلایان به دیابت می توانند مثل افراد عادی میوه بخورند، اما در ساعت های مختلف روز و جداگانه. باید توجه داشت که هر چه فرایند بر مواد غذایی بیشتر باشد احتمال بالا بردن قند خون نیز بیشتر می شود. زمانی که میوه ها به صورت پوره یا آب میوه مصرف می شوند، قند خون را بیشتر بالا می برند.



رفتار کنید و به قول هایتان متعهد باشید. مسئولیت خودتان را در برابر خطاهای مالی گذشته بپذیرید و عذرخواهی کنید.

نسبت به مسائل مالی واقع بین باشید. آنچه باید انجام بدهید و آنچه نباید انجام بدهید و همه چیز را درباره مسائل مالی مشخص کنید.

علاوه بر اینکه یک حساب شخصی دارید یک حساب مشترک نیز باز کنید و تصمیم بگیرید هر ماه مقداری از درآمدها را برای زندگی مشترک در این حساب قرار بدهید.

هر هفته و هر ماه درباره درآمدها و هزینه ها با هم حرف بزنید و برای برنامه های مالی آینده تصمیم بگیرید.

هرگز خودتان را از مسائل مالی کنار نکشید. در مورد پول نظر بدهید. همسران باید متوجه این موضوع باشند که شما نسبت به آنچه در زندگیتان اتفاق می افتد حساس هستید، شخصیتی تعیین کننده دارید و نباید با شما مثل یک زیر دست رفتار کند.

رویکرد مثبت

پول عامل بسیاری از تنش ها در زندگی زناشویی است. اگر می خواهید در آینده امنیت مالی داشته باشید باید باهم همسو و همگام باشید. هر دو باید از شرایط مالی آگاه باشید. وضعیت مالی را درک کنید. پنهان کاری را کنار بگذارید و با روش های سستی و دیدگاه های کهنه که بر دیدگاهتان اثر گذاشته اند مقابله کنید. دیدگاه سستی به مردها اجازه می دهد خود را روزی دهنده نشان بدهند، مسائل را کنترل کنند و خط مشی زندگی را به تنهایی تعیین کنند. در این روش معمولاً زن هانیز سعی می کنند قدرت پنهانی برای خود ایجاد کنند این قدرت پنهان در پس انداز یواشکی پول و خرید طلا نمایان می شود. زنان برای اینکه از تحقیر و کنترل همه جانبه مردها در بیایند همیشه در پستو چیزی را پنهان کرده اند. تعارض رفتاری و فرهنگی مشکل زندگی در دنیای امروزی است. از سویی شما با بسیاری از دیدگاه های زندگی مدرن پیش می روید اما از زیربار پیشینه های اشتباه خود بیرون نمی آید. زنی هستید که کار می کنید و استقلال مالی دارید اما همیشه با نگرانی و ترس سعی می کنید بخشی از درآمدها را پنهان کنید. مردی هستید که باوجود همه تلاش ها باز هم می خواهید به شیوه نیاکان؛ قدرت برتر خانواده، سلطه جو و کنترل کننده باشید به همین دلیل درآمد واقعی تان را نمی گویند، همسران را در فشار مالی قرار می دهید؛ به این بهانه که زیاد خرج می کند و ترجیح شما این است که برای خریدن یک ماشین و یا ملک و هر چیز گرانبهائی به تنهایی تصمیم بگیرید، وقت تعیین کنید و دست به عمل بزنید.

اکنون بد نیست که رفتار هایتان را بررسی کنید. کدامیک از آنها تعارض آمیز است، کدامیک را نتیجه آموزش های خانواده و جامعه می دانید؟ کدام یک را غیر انسانی حدس می زنید و کدام رفتار تان نتیجه یک نوع وسواس یا بیماری روانی است! صادقانه به رفتار تان توجه کنید آنگاه می توانید گام های مهمی برای خودتان و زندگی زناشویی تان بردارید.



دخل و خرج در زندگی مشترک

خرج کردن با پول را با شیوه های مناسب جایگزین می توان تعدیل کرد. در عین حال این ولخرجی می تواند نشانه ای باشد؛ همسران آنقدرها هم که می گوید بی پول نیست!!

هشدارهایی برای خیانت و پنهان کاری مالی

دروغ پردازی های همسران درباره درآمد و هزینه های زندگی به دیگران.

امتناع همسران از حرف زدن درباره مسائل مالی و نشانه های ترس و نگرانی در رفتارشان.

او بیشتر از درآمد هر دو نفر شما خرج کند.

وقتی بیشتر بحث و بگو مگوهای شما بر سر پول باشد.

عادت های مالی همسران به ناگهان تغییر کند.

در خرج کردن با شما در رقابت قرار گرفته باشد.

همسران پیش از این بارها و بارها درباره مسائل مالی به شما دروغ گفته باشد.

هزینه های شما را بیش از اندازه کنترل کند و شما را در فشار مالی قرار دهد در حالی که برای خانواده خودش و دوستانش به راحتی خرج کند.

در یک بزرگه مثل یک حادثه که نیاز شدید مالی دارید؛ متوجه شوید او خیلی بیشتر از آنچه می گفته است پس انداز داشته.

چه کنید؟

به همسران بگویید چه احساسی دارید. به او بفهمانید که از دروغگویی بیزارید نگرانی ها، احساس گناه، خشم، ترس، خیانت، عدم امنیت و ترس هایتان را باید با همسران در میان بگذارید.

اگر پیش از این شما هم پنهان کاری هایی داشته اید باید به آن اعتراف کنید. دروغ گویی را کنار بگذارید. تصمیم بگیرید از این به بعد صادقانه

برای کنترل رابطه باشد. اعتماد و همراهی دو شرط اصلی برای موفقیت های مالی در زندگی مشترک است. اینکه شما یا همسران همه امور مالی را در دست بگیرید و خودتان را عقل کل بدانید قرار دادن شریک زندگی در مرتبه ای پایین تر است. این طبیعی است که یکی از شما دو نفر، ایده های هوشمندانه مالی داشته باشد و دخل و خرج را بهتر مدیریت کند اما برای ایجاد تعادل زن و شوهر؛ هر دو باید بدانند که پول از کجا می آید؟ چطور خرج می شود و برای چه پس انداز می شود.

شما هرگز نه چک ها و رسیدها را ندیده اید

به عنوان زن و شوهری که هر دو شاغل هستید همراه پولی به حساب شما واریز می شود، هزینه هایی کم می شود و برای موارد مختلف زندگی خرج می شود. اگر همسران هرگز به شما رسید دریافت حقوقش را نشان نداده و همیشه مبلغی را به عنوان درآمد اعلام کرده است چیزی در رابطه شما و در رفتار همسران ایراد دارد. این نکته می تواند نشانه ای از نوعی پنهان کاری و یا تحقیر فرد مقابل باشد؛ به این معنا که «ضرورتی نداره تو بدون من دقیقاً چقدر درآمد دارم»

خوش گذرانی نامتناسب با میزان درآمد و امکانات مالی

آیا همسران برای تفریح بیش از اندازه هزینه می کنند؟ آیا برنامه سفرهای گرانبهائی همسران با درآمد محدود شما سازگاری ندارد؟ آیا همراه پول زیادی را در رستوران ها خرج می کنید در حالیکه موقع پرداخت هزینه های اساسی در مانده اید؟ ولخرجی نتیجه کمبود اعتماد به نفس است. در بعضی از افراد ولخرجی زیاد می تواند نشانه ناتوانی در کنترل جریانات دیگر زندگی است. البته ولخرجی دلیلی قانع کننده برای جدایی نیست. این نیاز به تفریح و

• ریحانه دوستدار

مسائل مالی در زندگی مشترک می تواند باعث بسیاری از مشکلات و حتی جدایی شود. پنهان کردن یا دروغ گفتن درباره پول و خرج کردن به ویژه درباره پولی که مشترک است سم رابطه است. یکی از اشتباهات رایج در شروع بسیاری از روابط این است که زن و مرد درباره پول به صراحت حرف نمی زنند. بیش از ۳۰ درصد از افراد یکی از دلایل مهم جدایی را مشکلات و اختلافات مالی می دانند.

پیش از شروع زندگی زیر یک سقف درباره این موضوع حرف بزنید. هر کدام از شما دو نفر چقدر پس انداز شخصی دارد؟ شیوه مدیریت مالی هر کدام از شما چگونه است؟ آیا قبل از ازدواج متعهد به پرداخت وامی بوده اید؟ همین چند سوال ساده را معمولاً زن و شوهرها از هم نمی پرسند و یا با صداقت به آن پاسخ نمی دهند.

آیا اکنون رابطه مشترک شما به بن بست و اختلافات مالی کشیده شده است؟ آیا احساس می کنید همسران در مورد مسائل مالی دروغ می گویند؟ چطور می توانید مطمئن شوید که واقعا مشکلی وجود دارد؟

آیا همسران همیشه در حالت دفاعی است؟

اگر چیزی برای پنهان کردن وجود نداشته باشد گفتگو درباره مسائل مالی نباید به جروبحث و دعوا کشیده شود. دو فرد بالغ باید بتوانند درباره این نوع موضوعات اساسی و اهمیت آن در سبک زندگی حرف بزنند. اگر هر وقت این مسائل مطرح می شود همسران در لاک دفاعی فرو می رود؛ به این معنی است که او خطایی در این باره دارد. کسی که مشکلات یا اشتباهات مالی اش را پنهان می کند معمولاً دچار نوسانات خلقی، کاهش یا افزایش وزن، افسردگی و پنهان کاری های شدید نیز می شود.

این نشانه های هشداردهنده باید خیلی سریع مورد توجه قرار بگیرند. پیدا کردن ریشه مشکلات و حل و فصل آن در یک رابطه درست نه تنها برای ازدواج شما خوب است بلکه بسیار کم هزینه تر از مشاوره خانواده بعد از بالا گرفتن مشکلات است.

شما یک حساب مالی مخفی را کشف کرده اید

اگر متوجه شدید همسران یک حساب بانکی مخفی دارد، یک خرید بزرگ کرده است بدون اینکه به شما حرفی زده باشد، بدون شک نوع اعتماد شما به یکدیگر مشکل دارد.

داشتن یک حساب بانکی مخفی خیلی غیر معمول نیست. به ویژه زنان در شرایطی که احساس کنند زندگی زناشویی شان با آزار، طلاق و خشونت تهدید می شود برای دفاع از موقعیت خود سعی می کنند امنیت مالی برای خودشان فراهم کنند. اما آیا احتیاط زیاد همراه با پنهان کاری در یک رابطه سالم و قابل اعتماد ضرورتی دارد؟

شما هرگز در مدیریت مالی نقشی ندارید

پافشاری یکی از شما برای کنترل و مدیریت مالی بیشتر نه تنها عادلانه نیست بلکه می تواند اولین قدم

توصیه های عاشقانه

غر زدن های زنانه

یکی از مهمترین انتقادات آقایان، شکایت و ابراز ناراحتی پی در پی خانم هاست. چیزی که در یک کلام، آنها اینطور بیان می کنند: غر زدن های زنانه! واقعیت این است که انتقاد کردن و شکایت کردن از اوضاع موجود، آداب و روش هایی دارد که باید آنها را رعایت کنید



تا متهم به غر زدن نشوید. چیزی که شما را به شکایت واداشته ممکن است موردی باشد که مدت ها قبل اتفاق افتاده. در این صورت مردها واقعا تحمل شنیدن خطاها و کم کاری های زمان دور را ندارند و شما را متهم به غرغرو بودن می کنند. برخی مواقع شکایت شما درباره مواردی است که تصمیمی غلط گرفته شده است. در این موارد، شکایت کردن تا حد زیادی شکل سرزنش کردن به خود می گیرد. پس بهترین کار این است که هم شما و هم همسران هر دو تلاش تان را برای برطرف کردن عواقب نامطلوب این تصمیم بکار بگیرید. اما گاهی مسائلی وجود دارد که نمی توانید برای تغییر آن کاری بکنید. در چنین شرایطی بهتر است با همسران مدارا کنید و به او کمک کنید تا بالاخره بتوانید زمانی شرایط را تغییر دهید. وقتی کاری خارج از توان همسران است به جای شکایت، همراه او شوید و حمایتش کنید تا از بحران بگذرد.

همسران و یاقوت ها

بگو مگوهای زن و شوهری



می گویند دعوا نمک زندگی است اما اگر جزو کسانی هستید که زندگی تان شور شده و به هیچ قیمتی حاضر به سازش نیستید و هر کدام روی موضع خودتان پافشاری می کنید، باید بگوییم این بگو مگوهای زن و شوهری ممکن است به قیمت جانتان تمام شوند چون محققان می گویند این دعواها عمر را کوتاه می کنند. نتایج یک پژوهش نشان می دهد که غر زدن همسران و تقاضای بیش از اندازه و پر توقع بودن از تمام اطرافیان آنها خطر مرگ زود رس هر دو آنها را ۲ برابر افزایش می دهد. آنها در مطالعه ای متوجه شدند تنش های ناشی از بحث و جدال ها و یا نگرانی دائمی منجر به ابتلا به بیماری های قلبی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و سایر مشکلات سلامتی می شود.

دانشمندان با انجام آزمایش هایی روی ۱۵۰۰ داوطلب دریافتند که میزان جاری شدن و رسیدن خون به قلب هنگام پرخاشگری و یاداد زدن تا ۴۵ درصد کاهش می یابد و به مرور باعث به وجود آمدن آسیب های جبران ناپذیری به بدن می شود. نتایج مطالعات نشان می دهند، زن و شوهرها هنگام بگو مگوهای بینشان باید سعی کنند یک دیگر را آرام کنند در غیر این صورت از طول عمر خود چند سال کاسته اند.

است با شما حرف بزند.

با کودکان آواز بخوانید

یکی از جذاب ترین فعالیت ها برای شما و یسا کودکان می تواند پخش یک آهنگ قدیمی کودکان باشد که خودتان از آن خاطراتی خوب داشته اید. یک بار این کار را امتحان کنید، خواهید دید که با هیجان زده شدن شما، کودک دو ساله تان نیز هیجان زده می شود و سعی در خواندن آهنگ می کند. سعی کنید موسیقی های خوب و با ارزش برای او پخش کنید، زیرا در این سن شنیدن آهنگ های با ارزش می تواند سلیقه ی او را در آینده در مورد موسیقی مشخص کند.

با هم کتاب بخوانید

یک روش سنتی برقراری ارتباط مادر با فرزندان که بسیار مفید است خواندن کتاب است. باین کار شما به کودکان نزدیکتر می شوید. گاهی شما می توانید او را به خواندن یک داستان خوب دعوت کنید.

شما می توانید هر شب چند دقیقه برای کودکان کتاب بخوانید و برایش از این راه وقت بگذارید. شما می توانید این کار را در زمان های دیگر روز، هر زمانی که کار به شما اجازه می دهد، انجام دهید. همیشه کتابی مناسب کودکان در کیفتان داشته باشید تا در اتاق انتظار مطب پزشک کودک، یا در اتوبوس یا تاکسی برایش کتاب بخوانید. هنگامی که کودکان بزرگتر شد، شما می توانید نوع کتاب ها را تغییر دهید. البته دقت داشته باشید که معمولاً کودکان علاقه دارند برای آنها با صدای بلند کتاب بخوانید، پس فراموش نکنید اگر محیط این اجازه را به شما می دهد کمی تن صدای خود را بالا ببرید.

کمی قبل از خواب پیش او بمانید

یکی از بهترین زمان ها برای ارتباط با فرزندان دقایق ابتدایی خاموش شدن چراغ اتاقش در شب است.

کمی کنار او بخوابید و پشت او را ماساژ دهید. زمانی که چراغ را خاموش کردید بهترین زمان است که درباره ی اتفاق های معمولی ای که در طول روز افتاده است با او صحبت کنید. اگر خسته اید و حوصله ی این کارها را ندارید کنارش دراز بکشید و برایش آواز بخوانید. به این فکر کنید که فردا صبح باز هم از او جدا می شوید پس همین زمان خواب هم یک غنیمت است.

اگر مادر پر مشغله ای هستید و دغدغه ی بودن با فرزندان را دارید باید تلاش کنید تا راهی پیدا کنید که ارتباط بهتری با او داشته باشید. کار شما نباید روابط خانوادگی تان را تحت الشعاع قرار دهد.

روش هایی که در بالا به شما پیشنهاد داده شد می تواند به شما ایده های جدید تر و بیشتری بدهد تا رابطه تان را با فرزندان گسترش بدهید.



چگونه مادر ایده آلی باشید؟

با کمی خلاقیت و سلیقه آن را به فعالیتی جذاب تبدیل کنید و از آن لذت ببرید. وقتی کودکان به قدر کافی بزرگ شد، دیگر احتیاج به کمک زیادی از طرف شما ندارد و می تواند خودش سرش را زیر دوش بشوید، به او اجازه دهید تا آنجا که می تواند خودش کارهای خودش را در حمام انجام دهد، اما این کار به این معنا نیست که دیگر نمی توانید در لذت بردن در حمام با او شریک شوید. حتی زمانی که او نوجوان شد می توانید مراسمی را تشکیل دهید و همراه او ناخن هایتان را مرتب کنید. هیچ فعالیتی مثل حمام کردن قابلیت خلاقیت و لذت بردن شما و کودکان را ندارد.

شیبه کودکان باشید، از کودک درونتان استفاده کنید

غلغلک دادن برای مادران می تواند راهی برای ارتباط برقرار کردن با کودک باشد. اما تنها راه ارتباط صمیمی و درست با کودک این نیست که او را غلغلک بدهید شما می توانید بدون تماس بدنی هم با کلماتان او را بخندانید.

اگر شما فردی جدی و عبوس هستید و آستانه خشم پایینی دارید، یک شوخی کوتاه می تواند یخ رابطه ی شما با فرزندان را آب کند. بر مبنای سن فرزندان شما می توانید یک جک تعریف کنید یا کمی برای او ادا در بیاورید و یا درباره ی اتفاقات جالب روزتان حرف بزنید و از او هم بخواهید که از موضوعات جالبی که تجربه کرده

عادت کنید فرزندان را به آغوش بگیرید، زیرا در این صورت هرگز نگران نخواهید بود که بین شما و او فاصله ای افتاده است.

با هم بازی کنید

می توانید با بازی کردن با کودکان به او نزدیک شوید. اگر سن کودکان کم است، با هم روی زمین دراز بکشید و یک پازل کوچک را درست کنید و یا نقاشی کنید. اگر کودکان کمی بزرگتر است می توانید هر روز کمی با او بازی کامپیوتری مورد علاقه اش را بازی کنید، این کار باعث می شود شما بدانید که او به چه بازی های کامپیوتری ای علاقه دارد و با هوشمندی او را هدایت کنید و جلوی بازی های آسیب زننده را هم بگیرید. مثلاً اگر بازی ای را نامناسب دیدید به او بگویید که از این بازی خوشتان نمی آید چون فقط شخصیت هایش در حال قتل و کشتار هستند. باین کار، در حالی که به او نزدیکتر می شوید به او این احساس را منتقل می کنید که مادرش در همه ی زمینه ها به او نزدیک است و همراهی اش می کند. فقط توجه کنید که این کار را تنها از روی وظیفه انجام ندهید و واقعا از بازی کردن با او لذت ببرید. نکته ی مهمی که باید به آن توجه کنید این است که سعی کنید سلیقه تان را به فرزندان نزدیک کنید تا او حاضر شود شما را هم بازی خودش بدانند.

حمام کردن را به کاری لذت بخش تبدیل کنید
حمام کردن کاری تکراری و روزمره است، اما با این حال اگر کودک نوپایی دارید می توانید

• ریحانه دوستدار

بسیاری از مادرانی که در بیرون از خانه کار می کنند بخاطر زمان های طولانی ای که در بیرون از خانه هستند نمی توانند در بعد از ظهر های طولانی و تمام نشدنی، فرزندان را به استخر ببرند و یا به پارک بروند. اما مادری که کار می کند، می تواند ارتباط عمیق و عاطفی ای با فرزندش داشته باشد. شاید مشکل به نظر برسد که وقتی مادر خسته از کار به خانه می رسد و باید در وقت محدودی که از روز مانده است برای رسیدگی به امور خانه استفاده کند، بتواند یک رابطه ی مناسب با فرزندش هم برقرار کند. اما این طرز فکر بسیار خطرناک و آسیب زننده است. مادری که کار می کند هم می تواند یک رابطه ی با کیفیت با فرزندش داشته باشد.

برای این کار باید مادر آماده باشد که برای فرزندش وقت بگذارد و توجه کاملش را متوجه او کند، نه اینکه وقتی با فرزندش است حواسش پرت کارهایی باشد که باید انجام دهد و یا با تلفن همراهش مشغول مکالمه کاری و یا غیر کاری باشد. در این مطلب روش هایی آورده شده است که با انجام آنها می توانید با صرف زمانی کم در هر روز رابطه تان را با فرزندان محکمتر کنید.

او را در آغوش بکشید و نوازش کنید

تماس بدنی با فرزند قوی ترین اسلحه ی مادران است. از اولین تماس شما با فرزندان در زمان تولد تا همین حالا که این مطلب را می خوانید، دست های شما منبع آرامش او بوده اند. هیچ چیزی نمی تواند جای نوازش های شما را برای او بگیرد. او در آغوش شما به آرامش می رسد. لمس و بوی شما منبع انرژی او است. نه تنها برای فرزندان بلکه برای خود شما هم این کار انرژی بخش و آرامش دهنده است.

وقتی فرزندان نوپاست، ممکن است از دوری شما، زمانی که به سر کار رفته اید، مضطرب شود و یا در نوجوانی، ممکن است از برخورد همکلاسی قلدرش ناراحت شده باشد و شما نباشید که از او دفاع کنید، در این زمان است که وقتی به خانه آمدید با در آغوش گرفتن کوتاهی می توانید به او کمک کنید. چند دقیقه نشستن روی مبل و در آغوش گرفتن شما را از برنامه کاریتان عقب نمی اندازد اما مفهوم زیادی برای کودکان دارد. وقتی شما در خانه نیستید فرزندان به ویژه زمانی که کودک است احساس عدم امنیت می کند. این احساس به خاطر دوری از شما است. کمی به آغوش کشیدن به او این اعتماد را می دهد که هر چند شما ساعت هایی از روز در کنارش نیستید اما می دانید که او به وجود شما نیاز دارد و شما دوست دارید که به او اطمینان بدهید. در آغوش گرفتن کودکان فرصت بزرگی به او می دهد تا او از حوادث و اتفاقات روزش با شما صحبت کند و اگر مشکلی داشت آن را با شما در میان بگذارد.

••• بچه ها و یافته ها

در دسرهای بیش فعالی درمان نشده

بیش فعالی (A.D.H.D) بیماری مزمنی است که میلیون ها کودک به آن مبتلا هستند و حتی می تواند تا بزرگسالی هم ادامه داشته باشد. این بیماری شامل مشکل در حفظ توجه، فعالیت زیاد و رفتارهای ناگهانی است و کودکانی که دچار بیش فعالی هستند، ممکن است دچار ناراحتی هایی از جمله عزت نفس پایین، مشکل در ارتباط برقرار کردن و عملکرد ضعیف در مدرسه شود. امروزه بیش از پنج درصد کودکان بیش فعالی دارند که می تواند زمینه ساز انواع بزهکاری ها از جمله سرقت و اعتیاد باشد. اما شاید جالب باشد که بدانید این بیماری در صورت درمان نشدن می تواند در بزرگسالی در دسر ساز شود. کودکان بیش فعال درمان نشده، در بزرگسالی با احتمال زیادی به افسردگی مبتلا می شوند و رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه نشان خواهند داد. در مقابل، اگر بیش فعالی کودکان کنترل شود این کودکان می توانند جزو افراد موفق جامعه محسوب شوند. تشخیص بیماری بیش فعالی کودکان کار ساده ای نیست. صرفاً باید متخصصان این امر و روانپزشکان کودک و نوجوان به این موضوع بپردازند. بهترین زمان تشخیص این بیماری در کودکان، سه سالگی است و تنها می توان با داروها و مشاوره، شدت آن را کم و بیماری را تحت کنترل قرار داد.



داد نزنید؛ تشویق کنید

اگر جزو والدینی هستید که باید مدام صدایان را بالا ببرید و باداد و هوار خواسته هایان را به فرزندان بگویید، کمی بیشتر درباره روش های تربیتی تان فکر کنید. مساله ایجاد جو متشنج و آلودگی صوتی نیست، مساله اینجاست که با این داد و هوار به هیچ جا نمی رسید!



برخی والدین یعنی تا وقتی فرزندان آرام است و کاری به کار آنها ندارد، توجهی به او نشان نمی دهند و همین که سر و صدای کودک بلند می شود یا رفتار نامناسبی نشان می دهد، پدر و مادر داد و فریاد می خواهند و آرام کنند. در حالی که داد زدن و دعو کردن نه تنها باعث ترک رفتار و عادات بد در بچه ها نمی شود بلکه همین توجه منفی گاهی می تواند باعث تقویت رفتار شود. بنابراین توصیه می شود والدین به رفتارهای خوب فرزندان توجه نشان دهند. در مقابل، نسبت به رفتارهای بد و نادرست بی توجه باشند. البته این موضوع به تمام رفتارهای بد مربوط نمی شود و گاهی لازم است والدین، رفتار نادرست کودک را هم مورد توجه قرار دهند تا مشکل برطرف شود. توجه به رفتارهای خوب کودک باعث افزایش یافتن آنها می شود ولی بی توجهی به آنها گاهی حتی باعث می شود کودک کم کم آن رفتارهای خوب را کنار بگذارد و دیگر چنین رفتاری را از خودش نشان ندهد.

••• اشتباهات رایج

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۳ مرداد ۱۳۵۳، (برابر با ۵ رجب ۱۳۹۴، ۲۵ ژوئیه ۱۹۷۴) نقل شده است

روزی ۵۰ تا ۸۰ اتومبیل توسط مسافران وارد میشود
ورود اتومبیل توسط مسافران افزایش یافت، روزانه بین ۵۰ تا ۸۰ اتومبیل از گمرکات کشور ترخیص میگردد، گمرک برای آنکه ترخیص اتومبیل با سهولت انجام گیرد و مراجعه مسافران به درازا نکشد تصمیم گرفت که محاسبه سود بازرگانی و حقوق گمرکی اتومبیل های مسافری را به ماشین های کامپیوتر واگذار کند در نتیجه ظرف مدتی که اتومبیل از مرز به تهران میرسد، کلیه حقوق و عوارض گمرکی این نوع اتومبیل ها را محاسبه کرده و با مراجعه صاحبان اتومبیل برگ ترخیص آن بدون معطلی صادر خواهد شد.

گمرک تهران که از چندی قبل برای حذف برخی از تشریفات زائد و تسهیل در کار ترخیص اتومبیل های مسافری مطالعاتی را آغاز کرده است، در هفته جاری تصمیم گرفت با همکاری بانک ملی در نحوه محاسبه سود بازرگانی و حقوق گمرکی اتومبیل های وارداتی تغییراتی داده و میزان حقوق و عوارض گمرکی اتومبیل را قبل از مراجعه صاحبان اتومبیل تعیین کند.

در یک سال آینده ۲۰۰ هزار تن برنج وارد میشود
برای تأمین برنج مورد مصرف کشور در نیمه دوم امسال و نیمه اول سال آینده ۲۰۰ هزار تن برنج از خارج وارد خواهد شد. این رقم به اضافه ۹۰۰ هزار تن محصول امسال برنج مصرفی کشور را تأمین خواهد کرد.
مطالب فوق دیروز هنگام بازدید آقای نخست وزیر از ۴۰ غره کشاورزی و ساختمان جدید آن وزارتخانه اعلام شد.

در طبقه پنجم کاخ جدید وزارت کشاورزی و منابع طبیعی که در خیابان بلوار الزبایت دوم قرار گرفته، صداها نمودار آمار و عکس ها و پیشرفت های اخیر وزارت کشاورزی و طرح های گوناگون افزایش تولیدات کشاورزی در ۴۰ غره به معرض نمایش گذاشته شده بود که در هر یک از غره ها مسئولین اجرایی توضیحاتی را به اطلاع نخست وزیر می رساندند. در این بازدید آقای مهندس منصور روحانی وزیر کشاورزی و منابع طبیعی و آقای مهدی سمیعی رئیس کل بانک توسعه کشاورزی و ۶ تن از معاونان وزارتخانه و مدیران و مسئولین قسمت های مختلف حضور داشتند نخست وزیر که قرار بود ساعت ۱۰ بامداد در محل باشد نیم ساعت قبل به محل کاخ وزارت کشاورزی رسید.

مردودین کنکور به خدمت فرا خوانده شدند
مردودین کنکور سراسری دانشگاه ها و همچنین مشمولان لیسانسیه و فوق لیسانسیه که موفق به ادامه تحصیل نشده اند، و به علاوه مشمولان پزشک که امسال فارغ التحصیل شده اند باید هر چه زودتر برای دریافت دفترچه آماده به خدمت به حوزه های ثبت نام کننده مراجعه و دفترچه آماده به خدمت دریافت دارند.

این مشمولان طبق برنامه اداره وظیفه عمومی در آبان ماه سال جاری برای انجام خدمت زیر پرچم به مراکز آموزش نظامی اعزام خواهند شد.

در ماه تیر در حوادث رانندگی تهران ۱۱۰ نفر کشته شدند
در حوادث رانندگی تهران در تیر ماه امسال ۱۱۰ نفر کشته و ۱۱۸۵ نفر مجروح شدند.
ارقام چشمگیر این آمار را نشان میدهد که در اولین ماه تابستان امسال نیز بی احتیاطی های رانندگی بزرگ ترین خسارت های جانی را به بار آورده است.
خبرنگار ما می نویسد: بر اساس آماري که پزشکی قانونی منتشر کرده، حوادث تیر ماه امسال در اثر خفگی در آب، ۱۴ نفر کشته داشته است.

آمار پزشکی قانونی همچنین حکایت دارد که در این ماه ۱۶ نفر زیر آوار مانده اند.
(بعضی از این تلفات مربوط به بارندگی های ماه گذشته بوده است). ضمناً در تیر ماه ۲۸ نفر در اثر سقوط در گذشته اند و ۱۱ نفر نیز اعدام شده اند. مناقشات مختلف نیز در تهران تلفاتی داشته است از جمله آن که ۴ نفر با گلوله و ۴ نفر با چاقو کشته شده اند و ۲ نفر نیز توسط دیگران خفه شده اند.

قاب امروز



عبادت مسلمانان اندونزیایی در ماه مبارک رمضان / منبع: تلگراف

نکته

سرایه

پوست خیار

تازگی به خواص پوست خیار پی برده بود که چه ویتامین هایی در پوست آن متمرکز است. برای همین امروز برخلاف دیگران که با کارد میوه بری، پوست خیار را می کنند و در سطل آشغال می اندازند و قسمت داخلی آن را می خورند، پوست خیار را با همان کارد میوه بری می برد و با ولع خاصی می خورد و مغزه خیار را در سطل زیاله می اندازد!

دکتر عبدالحمید حسین نیا

گر سوز توأم یک نفس آهسته شود

از دود دلم راه نفس بسته شود
در دیده از آن آب همی گردانم
تا هر چه نه نقش تست از آن شسته شود

پند بزرگان

خواجہ عصمت بخارایی

● اگر می بینی کسی به روی تو لبخند نمی زند، علت را در لبان فرو بسته خود جستجو کن.

دیل کارنگی

امروز در تاریخ

سرکوبی خزرها

۲۶ جولای سال ۱۹۹ میلادی بلاش چهارم شاه اشکانی ایران اقوام مهاجر خزر را که از شمال شرقی آسیای میانه به سوی غرب به حرکت در آمده و دسته ای از آنها وارد برخی از مناطق ساحلی دریای مازندران (در قفقاز) شده بودند به آن سوی دربند (تلفظ روسی آن: دربنت) عقب راند. بلاش با این که در معرض حمله نیروهای «سه وروس» امپراتور روم بود که وارد ساحل شرقی مدیترانه شده و قلمرو ایران را تهدید می کردند، به بیرون راندن خزرها اولویت داد و با ارسال یک پیام صلحجویانه به «سه وروس»، ارتش ایران را مامور بیرون راندن خزرها کرد و موفق شد.

«خزر» در لغت به معنای «آواره و سرگردان» است. مهاجرت این قبایل ترکیب به سوی غرب، پیش از مهاجرت هونها، آوارها و بلغارها صورت گرفت.

خزرها که قبلاً اقوامی چادرنشین بودند و در جستجوی مرتع و سبزه زار دست به مهاجرت زده بودند در اواخر قرن سوم پیش از میلاد وارد قلمرو ایران در قفقاز شدند که دولت اشکانیان و اکنتش نشان داد، نخست آنان را به داغستان و چین امروز و سپس به غرب اوکراین امروز عقب راند که در این منطقه قرن ها بعد گرفتار و درگیر روس های کی یغان شدند که قبلاً این روس ها خراج گذار خزرها بودند. خزرها پس از عقب رانده شدن از قفقاز توسط ارتش اشکانیان، به دین یهود گرویدند و گفته شده است که یهودیان «اشکنازی» که در اروپای شرقی و نقاط دیگر پراکنده اند همین خزرها هستند.

شکست سخت ارتش روم از ایران در جولای ۲۹۷ میلادی
۲۶ جولای سال ۲۹۷ میلادی ارتش ایران در نقطه ای نه چندان دور از رود فرات، میان حران (جنوب غربی ترکیه) و الرقه (شمال مرکزی سوریه و شرق حلب) ارتش روم به فرماندهی گالریوسد اماد دیو کلتیانوسامپراتور روم را شکستی سخت داد. گالریوس که پس از این شکست به آنتیوک عقب نشینی کرده بود مورد تحقیر شدیدی دیو کلتیانوس قرار گرفت.

تهران ۴۹۰ خودرو شخصی!

چهارم مرداد سال ۱۳۰۷ اعلام شد که تهران دارای ۱۵۸۹ خودرو است که تنها ۴۹۰ دستگاه آن شخصی است. بقیه وسایل نقلیه تهران عبارت بودند از گاری و درشکه. ایران از ۲۳ اردیبهشت سال ۱۳۰۷ دارای آیین نامه رانندگی شده است.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو ۱۱۱۷

۵		۳			۲
۴		۹	۲	۵	
		۸		۴	
۱			۹	۲	
	۵	۳		۸	۷
۲	۶				۳
۷		۹			
	۱	۲	۶	۸	
۲				۱	۵

۸	۲	۹	۱	۳	۴	۷	۶	۵
۱	۳	۴	۷	۶	۵	۸	۲	۹
۷	۶	۵	۸	۲	۹	۱	۳	۴
۲	۹	۱	۳	۴	۷	۶	۵	۸
۶	۵	۸	۲	۹	۱	۳	۴	۷
۳	۴	۷	۶	۵	۸	۲	۹	۱
۹	۱	۳	۴	۷	۶	۵	۸	۲
۵	۸	۲	۹	۱	۳	۴	۷	۶
۴	۷	۶	۵	۸	۲	۹	۱	۳

حل ۱۱۱۶

جدول شرح در متن ۳۶۳۰ غلامحسین باغبان

جبرئیل	روزنامه امیر کبیر در تهران	مقیاس مایعات در دارویی	حرف همراهی در وسیله روشنایی	چیت در جلال داند	محلای در شمال تهران
ر					
پیش از این			به تنهایی		
			عدل و انصاف		
		پارچه مالیدنی		علامت جمع	
		تنبلی جالبی		تابان و درخشان	
من و تو		تن پوش زمستانی			
طلیعه تعداد		شریعت			
		شهر و موطن			
		کلاغ سیاه			
کثرت و فراوانی			در مقابل		
گوشواره					
		نای دخترانه			
		عیده دار و سرپرست			
فراوان		خواب کودکانه			
دهان					
پار مقل		با اهمیت			
خوشاوندان					
ه					
لا اله الا الله گفتن					
فیلم محمد درمنش					

حل ۳۶۲۹